

FUTURE MENUS



GLOBAL FOODSERVICE TRENDS
VOLUME 3



Unilever
Food
Solutions

FOOD THAT MOVES US

GLOBAL FOODSERVICE TRENDS
VOL. 3



Unilever
Food
Solutions

Ως σεφ ή επαγγελματίας της εστίασης, γνωρίζεις πόσο σημαντικό είναι να παρακολουθείς τις εξελίξεις στις τάσεις των μενού. Αυτό σου επιτρέπει να προσφέρεις μοναδικά και συναρπαστικά πιάτα που προσελκύουν νέους πελάτες, ενώ κάνουν τους τακτικούς επισκέπτες να επιστρέφουν για περισσότερα. Είναι επίσης μια ευκαιρία να αναδείξεις τη δημιουργικότητά σου. Αν, όμως, δεν ενημερώνεσαι τακτικά, ρισκάρεις να μείνεις πίσω και να σε ξεπεράσει ο ανταγωνισμός.

Ωστόσο, το να ενημερώνεσαι συνεχώς για τις νέες τάσεις του μενού απαιτεί πολύ χρόνο – συχνά περισσότερες ώρες έρευνας πάνω σε νέα υλικά, τεχνικές και δοκιμές πιάτων απ' όσες διαθέτεις. Εκεί έρχεται να βοηθήσει το *Future Menus*.

Η άκρως ταλαντούχα ομάδα μας, αποτελούμενη από 250 κορυφαίους σεφ που βρίσκονται σε κάθε γωνιά του πλανήτη, έχει αναπτύξει υπέροχες, σύγχρονες ιδέες συνταγών, έτοιμες να εμπλουτίσουν το μενού σου. Μετρώντας συλλογικά 5.000 χρόνια εμπειρίας, οι σεφ μας βρίσκονται στην ιδανική θέση να σε βοηθήσουν να δημιουργήσεις τις εμπνευσμένες γευστικές προτάσεις που αναζητούν οι πελάτες σου σήμερα.

«Η άκρως ταλαντούχα ομάδα των σεφ της UFS, που εργάζεται σε όλο τον κόσμο, έχει δημιουργήσει εμπνευσμένες ιδέες και συνταγές που μπορείς να προσαρμόσεις στα δικά σου μενού.»

Η ομάδα τους εργάζεται καθημερινά για να βοηθά τους πελάτες της *Unilever Food Solutions* να σερβίρουν περισσότερα από 200 εκατομμύρια γευστικά πιάτα σε όλο τον κόσμο.

Αυτές οι ιδέες συνταγών είναι ο τρόπος, για να δώσεις ζωή στις νέες τάσεις μέσα στο μενού σου. Κάθε πρόταση ανήκει σε μία από τις τέσσερις τάσεις που έχουμε εντοπίσει φέτος: *Street Food Couture*, *Borderless Cuisine*, *Culinary Roots* και *Diner Designed*.

Κάθε τάση έχει σχεδιαστεί, λαμβάνοντας υπόψη τη λειτουργικότητα και το κόστος. Όλες παρέχουν πλούσια έμπνευση με γεύσεις, κουζίνες και γαστρονομικές τεχνικές από όλο τον κόσμο. Αν και οι ιδέες είναι εμπνευσμένες από όλο τον κόσμο, είναι απόλυτα προσαρμόσιμες, ώστε να συνδέονται με τη δική σου τοπική αγορά.

Μαζί με αυτές τις ιδέες, θα βρεις πολύτιμες πληροφορίες για κάθε μία από τις τέσσερις τάσεις και πώς αυτές επηρεάζουν τη βιομηχανία της εστίασης. Χρησιμοποίησέ τις, για να μείνεις μπροστά από τις εξελίξεις και να πυροδοτήσεις τη δημιουργικότητά σου – η ιδανική «συνταγή» για να εντυπωσιάσεις τους πελάτες σου.

Kees Van Erp

Global Executive Chef
Unilever Food Solutions



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ 4
ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ 8
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ UFS 17
FOOD THAT MOVES US 18

STREET FOOD CULTURE 22

Η Τάση με μια Ματιά 24
Ο Ρυθμός του Δρόμου 28
Ινδονησιακή Επιρροή 34
Ο Άτλαντας του Street Food 38
Mr. Ben San 42
Βαο με Κομφί Πάπιας 46
Tacos Ψαριού 50

BORDERLESS CUISINE 54

Η Τάση με μια Ματιά 56
Το Κλειδί για την Τάση Borderless Cuisine 60
Η Άνοδος της Ανατολικής Επιρροής 106
The F Word 112
Μαγειρεύοντας Πέρα από τα Σύνορα 112
Σουβλάκι Ρέγκας με Τροπική Ρίσο de Gallo 84
Ψάρι Ατμού με Σάλτσα Πράσινης Τομάτας 144
The Borderless Burger 94

Η ΘΕΤΙΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ 100

Συνταγή για μια Θετική Κουλτούρα
στην Κουζίνα 102

CULINARY ROOTS 106

Η Τάση με μια Ματιά 108
Περιφερειακές Γαστρονομικές Εστίες 113
Ταυτότητα Μέσω του Φαγητού 116
Η Ψυχή του Τόπου Σερβιρισμένη στο Πιάτο 123
Γεμιστή Μελιτζάνα με Κοτόπουλο
σε Σάλτσα Miso & Sherry 130
Τηγανητό Ψάρι με Λάδι Sichuan Chili 134
Σαλάτα Νίçoise 138

DINER DESIGNED 144

Η Τάση με μια Ματιά 146
Ένα Σχέδιο για Εξατομίκευση 148
Πώς να Κάνεις Ένα Εστιατόριο Κερδοφόρο
(Και να Παραμείνει Έτσι) 150
Εξελισσόμενες Προσδοκίες 154
Gaggan Anand 161

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΥΜΩΣΗ 168

Μια Διαδικασία που Εξελίσσεται 170
Το Μέλλον της Γεύσης 174
Κορυφαίες Συμβουλές 176

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ 180

ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΕΣ 7

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά
με τις τάσεις αυτής της χρονιάς,
επισκεψου το
www.unileverfoodsolutions.gr

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ



ALVARO LIMA
Senior Corporate Chef
Unilever Food Solutions, North America

Απόφοιτος του Technology Center και του College of DuPage, ο Chef Alvaro έχει εργαστεί ως επαγγελματίας σεφ για περισσότερα από 19 χρόνια. Κατά τη διάρκεια της καριέρας του, συνεργάστηκε με εταιρείες, όπως η Sodexo και η Quest Food Management. Ξεκίνησε την πορεία του στη Unilever Food Solutions το 2005 ως Culinary Intern και επέστρεψε το 2014. Πλέον, κατέχει τη θέση του Senior Corporate Chef και ηγείται της περιοχής Midwest, υποστηρίζοντας την ανάπτυξη συνταγών και μενού για την ομάδα πωλήσεων.

 @chef_alvy



DANIELLE VENTER
Regional Customer Chef
Unilever Food Solutions, South Africa

Η Chef Danielle ξεκίνησε τη μαγειρική της πορεία σε μερικά από τα κορυφαία εστιατόρια και ξενοδοχεία της Νότιας Αφρικής και σήμερα διαθέτει πάνω από 16 χρόνια εμπειρίας. Έχει επίσης διδάξει σε μία από τις πιο καταξιωμένες σχολές μαγειρικής της χώρας. Συμμετέχει στο Διοικητικό Συμβούλιο της Chaîne des Rotisseurs KZN South Africa και είναι ενεργό μέλος της South African Chefs Association. Τα τελευταία πέντε χρόνια, εργάζεται ως Regional Demand Creation Chef για τη Unilever Food Solutions South Africa, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη μενού και καινοτόμων ιδεών για τον κλάδο της εστίασης.

 @chefdanielle_sa



EDWIN VAN GENT
Head Chef
Unilever Food Solutions, the Netherlands

Ο Chef Edwin ξεκίνησε τις σπουδές μαγειρικής στην Ολλανδία σε ηλικία μόλις 12 ετών, ενώ από τα 16 του εργαζόταν ήδη σε διάφορες επαγγελματικές κουζίνες. Έχει εργαστεί σε εστιατόρια βραβευμένα με αστέρια Michelin και έχει κατακτήσει τον ανώτατο τίτλο στην Ολλανδία: chef S.V.H. Meesterkok (Certified Master Chef). Αναζητώντας μια νέα πρόκληση, ανέλαβε τη θέση του Development Chef στο catering της αεροπορικής εταιρείας KLM. Στη συνέχεια, εντάχθηκε στην ομάδα της Unilever Food Solutions ως Culinary Consultant, όπου εργάζεται εδώ και 26 χρόνια.

 @chef_edwin_ufs



BRANDON COLLINS
Corporate Executive Chef
Unilever Food Solutions, North America

Απόφοιτος του Culinary Institute of America, ο Chef Brandon εργάστηκε σε εστιατόρια προτού αναλάβει ρόλο στη Sodexo ως Executive Chef στο Pitch, τον χώρο συν-δημιουργίας της προσωπικής φροντίδας της Unilever. Μετά από αυτήν τη συνεργασία, εντάχθηκε στο ρόλο ως Corporate Chef Northeast, και στη συνέχεια ανέλαβε τη θέση του Corporate Executive Chef, την οποία κατέχει μέχρι σήμερα. Συντονίζει μια ομάδα οκτώ σεφ από τις ΗΠΑ και τον Καναδά και είναι ένας από τους δύο ανθρώπους παγκοσμίως που κατέχουν τον τίτλο του Maille Mustard Sommelier.

 @chefbrandonc



CHRIS ZHONG
Senior Chef Consultant
Unilever Food Solutions, China

Από το 1999, ο Chef Chris έχει εξελίξει την τέχνη του μέσα από τη δουλειά του σε ξενοδοχεία και εστιατόρια, χτίζοντας μια ισχυρή βάση στην κινεζική κουζίνα. Είναι επίσης ιδιαίτερα επιτυχημένος content creator, με πάνω από 500.000 ακόλουθους, προσφέροντάς τους μία εις βάθος ματιά στον κόσμο της γαστρονομίας. Στη Unilever Food Solutions, έχει διατελέσει Sales Chef, Innovation Chef και CRM Chef Leader, θέσεις μέσα από τις οποίες έχει επιδείξει ηγετικές ικανότητες και δημιουργικότητα.

 @chefchrishong



ERIC CHUA
Executive Chef (Singapore, Vietnam, Cambodia)
and Future Platform Chef Lead
Unilever Food Solutions, South East Asia & South Asia

Ο Chef Eric ξεκίνησε την καριέρα του ως trainee chef στο Swissôtel's Stamford Hotel το 2003. Εξειδίκευσε την τέχνη του στη multi-cuisine μαγειρική, έχοντας μεταξύ άλλων εργαστεί σε εστιατόριο με αστέρι Michelin, πριν ενταχθεί στη Unilever το 2009. Κατέχει με υπερηφάνεια πολυάριθμα χρυσά μετάλλια και κορυφαίες διακρίσεις σε περιφερειακούς και διεθνείς διαγωνισμούς, συμπεριλαμβανομένης της διπλής χρυσής διάκρισης στο Culinary World Cup 2010 στο Λουξεμβούργο. Στον ρόλο του στη Unilever Food Solutions, αφιερώνεται στο να πρωτοπορεί με καινοτόμα πιάτα και λύσεις που διαμορφώνουν το μέλλον της γαστρονομίας.

 @chef_eric_chua



FRANK JAKOBSEN
Lead Chef and Culinary Advisor
Unilever Food Solutions, Denmark

Ο Chef Frank μεγάλωσε σε μια οικογένεια σεφ και ξεκίνησε την επαγγελματική του πορεία στα 17, αναλαμβάνοντας διάφορους ρόλους στον χώρο της εστίασης. Κατά τη διάρκεια της σταδιοδρομίας του εργάστηκε ως chef de partie, sous chef και head chef, σε χώρους από μικρά καφέ και καντίνες μέχρι διεθνή ξενοδοχεία και εστιατόρια με Michelin αστέρια. Μεταξύ του 2000 και του 2005, συμμετείχε ενεργά ως ανταγωνιστικός σεφ σε υψηλό επίπεδο, πριν ενταχθεί στη Unilever Food Solutions πριν από περίπου 15 χρόνια.

 @f.jakobsen



GUN GUN HANDAYANA

Executive Chef
Unilever Food Solutions, Indonesia

Ο Chef Gun Gun είναι απόφοιτος του τμήματος Food Production Management του National Hotel & Tourism Institute. Ξεκίνησε την καριέρα του στο Novotel Hotel Group και εντάχθηκε στη Unilever Food Solutions το 2006. Το 2017 ανέλαβε Executive Chef. Έχει τιμηθεί με το ιδιαίτερα σημαντικό Global Hero Award της Unilever το 2022, για την εξαιρετική υποστήριξη που προσέφερε στους πελάτες της UFS κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid. Παράλληλα, αποτελεί έναν από τους πιο δημοφιλείς online δημιουργούς περιεχομένου, με περισσότερους από 320.000 followers.

@chefgungun_handayana



JAMES BROWN

Executive Chef
Unilever Food Solutions, UK & Ireland

Ο Chef James εργάζεται στον χώρο της εστίασης πάνω από 22 χρόνια και έχει συνεργαστεί με κορυφαία καταστήματα όπως τα Champney's Health Resort, Le Petit Blanc, Polro και Polpetto - ξεκινώντας ως commis chef και στη συνέχεια αναλαμβάνοντας ρόλους όπως Culinary Director. Τελειοποιώντας τις δεξιότητές του σε κουζίνες σε όλο το Ηνωμένο Βασίλειο για να υποστηρίξει την τυπική του εκπαίδευση, ο Chef James απέκτησε δίπλωμα στις μαγειρικές τέχνες και διατήρησε ένα Bib Gourmand στο Polpetto για δύο συνεχόμενα έτη.

@jamescbrown77



KYLE JAKOBI

Customer Chef
Unilever Food Solutions, North America

Ο Chef Kyle ξεκίνησε την καριέρα του ως απόφοιτος σχολής μαγειρικής και στη συνέχεια τελειοποίησε τις δεξιότητές του μέσα από τη θητεία του σε premium wine bars, στα ξενοδοχεία Fairmont και στην Bosch/Siemens, φτάνοντας τελικά στη θέση του Executive Corporate Chef. Σήμερα, ως μέλος της Unilever Food Solutions, κατέχει τη θέση του Western Zone Chef, συνεργαζόμενος με επαγγελματίες της εστίασης σε ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων: από μεγάλους εταιρικούς πελάτες και τοπικές αλυσίδες, μέχρι τον κλάδο της μαζικής εστίασης και τον στρατό. Το περιπετειώδες στυλ του Chef Kyle παντρεύει Ασιατικές και Southwestern γεύσεις, χρησιμοποιώντας το φαγητό ως μέσο για να προάγει τη δημιουργικότητα και την ανθρώπινη επαφή.

@chefkylejakobi



PHILIP LI

Executive Chef
Unilever Food Solutions, China

Από το 1988, ο Chef Philip έχει αποκτήσει εκτεταμένη εμπειρία στην κινεζική κουζίνα, δουλεύοντας σε ξενοδοχεία και εστιατόρια. Ηγήθηκε της κινεζικής εθνικής ομάδας που συμμετείχε στους IKA Culinary Olympics 2020, με μεγάλη επιτυχία: η ομάδα κέρδισε τρία χρυσά μετάλλια, ένα ασημένιο και ένα χάλκινο. Κατά τη διάρκεια των 27 χρόνων του στη Unilever Food Solutions, έχει διατελέσει σε διάφορες κρίσιμες θέσεις και σήμερα ηγείται μιας ομάδας 80 σεφ σε όλη την Κίνα.

@李某人的美食空间



DIANNE ARANETA

On-Trend Flavors Lead
Unilever Food Solutions, Global

Απόφοιτος του Κολλεγίου Διοίκησης Επιχειρήσεων & Οικονομικών του Πανεπιστημίου De La Salle, η Chef Dianne έχει αποκτήσει ένα ευρύ φάσμα εμπειρίας στον κλάδο και έχει κερδίσει βραβεία ηγεσίας, καθώς και έναν διαγωνισμό, κατά τη διάρκεια της πορείας της. Πριν ενταχθεί στη Unilever το 2011, εργάστηκε σε ξενοδοχείο και σε εταιρεία και ανέλαβε ηγετικούς ρόλους σε αλυσίδες εστιατορίων και στο pre-opening ενός ανεξάρτητου casual εστιατορίου. Έχει εργαστεί επίσης ως Chef Έρευνας & Ανάπτυξης (Research & Development), έχοντας αναλάβει ρόλους Innovation Chef σε τοπικό, περιφερειακό και παγκόσμιο επίπεδο, συμπεριλαμβανομένης της Unilever, για περισσότερο από μια δεκαετία. Πλέον αποτελεί μέρος της παγκόσμιας ομάδας digital marketing και διαδραματίζει κομβικό ηγετικό ρόλο στην ετήσια καμπάνια Future Menus της UFS.

@yanaraneta



GILI HAIM

Lead Chef
Unilever Food Solutions, Israel

Με επαγγελματική πορεία που ξεκίνησε το 1986, ο Chef Gili σπούδασε μαγειρική στο Tadmor Hotel School και εργάστηκε σε ποικιλία εστιατορίων πριν γίνει consulting chef σε πολλές επιχειρήσεις, καθώς και σε διεθνείς αλυσίδες fast-food όπως τα Domino's και Pizza Hut. Από το 2003 είναι Lead Chef στη Unilever Food Solutions Israel, όπου ασχολείται με την έρευνα και ανάπτυξη νέων προϊόντων και ιδεών για την εγχώρια αγορά.

@gilih66



JOANNE LIMOANCO-GENDRANO

Executive Chef
Unilever Food Solutions, Gulf and Indian Ocean Islands

Με πάνω από 20 χρόνια εμπειρίας στον χώρο του Food & Beverage, η Chef Joanne έχει εργαστεί σε catering, εστιατόρια, ακαδημαϊκά ιδρύματα, food brands και ξενοδοχεία. Σήμερα, υπηρετεί ως Executive Chef για την περιοχή του Κόλπου και τα Νησιά του Ινδικού Ωκεανού. Η προηγούμενη εμπειρία της στη UFS Southeast Asia, αλλά και το πάθος της για την Pan Asian κουζίνα, εμπλουτίζουν την τωρινή της ομάδα με μια πολυδιάστατη γαστρονομική προοπτική.

@hellochefjo



MAURITS VAN VROENHOVEN

Global Lead Creative and Brand Development Chef
Unilever Food Solutions, the Netherlands

Ο Chef Maurits σπούδασε γαστρονομία και διοίκηση ξενοδοχείων πριν εργαστεί σε fine dining εστιατόρια της Ολλανδίας. Μετά από μια περίοδο στις ΗΠΑ, εργάστηκε ως pastry chef σε εστιατόριο δύο αστέρων Michelin στο Intercontinental Hotel του Άμστερνταμ. Ακολούθησαν θέσεις σε εστιατόρια και ξενοδοχεία πριν ενταχθεί στη Unilever στο Ρότερνταμ. Ξεκίνησε ως catering chef και τα τελευταία 11 χρόνια υπηρετεί ως Global Brand Development Lead Chef, με έμφαση στη δημιουργικότητα και την ανάπτυξη brands.

@chef_maurits_vroenhoven



PEIO CRUZ
Lead Chef
Unilever Food Solutions, Spain

Ο Chef Peio σπούδασε hospitality management στο Bilbao και κατόπιν μετακόμισε στην Αγγλία, όπου ξεκίνησε την καριέρα του ως chef σε αλυσίδες ξενοδοχείων όπως τα Sheraton και Hilton. Εντάχθηκε στη Unilever ως local R&D chef πριν από 24 χρόνια, αποκτώντας βαθιά γνώση τόσο στη διεθνή κουζίνα όσο και στην βιομηχανία της εστίασης. Σήμερα, ως Lead Chef της Unilever Food Solutions στην Ισπανία, υποστηρίζει ενεργά την καινοτομία προϊόντων.

@chefpeiocruz



RENÉ-NOEL SCHIEMER
Deputy Head of Culinary Consulting
Unilever Food Solutions, Germany

Ο Chef René-Noel ξεκίνησε την επαγγελματική του πορεία με μαθητεία στην κουζίνα (2007-2010). Στην καριέρα του εργάστηκε σε ξενοδοχεία, εστιατόρια, μεγάλες διοργανώσεις και συμμετείχε σε σημαντικές εμπορικές εκθέσεις όπως η INTERNORGA, πριν ακολουθήσει την πορεία του freelance chef. Το 2015 εντάχθηκε στη Unilever Food Solutions Germany ως Culinary Consultant – ρόλο που κράτησε για επτά χρόνια. Από τον Απρίλιο του 2022, κατέχει τη θέση Deputy Head of Culinary Consulting για τη UFS Γερμανίας.

@chef_renoel_chefmanship



EVERT VERMANDEL
Global Lead Innovation Chef
Unilever Food Solutions, the Netherlands

Μεγαλωμένος στη Zeeland, ο Chef Evert ανακάλυψε το πάθος του για τη μαγειρική από νεαρή ηλικία, κάνοντας την πρακτική του και εργαζόμενος ως βοηθός μάγειρα. Το 1998 εντάχθηκε στη Unilever ως Head of Kitchen Services στο εταιρικό κέντρο. Το 2013 εντάχθηκε στην ομάδα UFS R&D ως Global Innovation Chef, οδηγώντας σταδιακά στη σημερινή του θέση ως Global Lead Innovation Chef. Σήμερα, ο Evert ηγείται δημιουργικά μιας ομάδας κορυφαίων σεφ στο HIVE, το food innovation center της Unilever στο Wageningen.

@chef_eef



GIUSEPPE BUSCICCHIO
Executive Chef
Unilever Food Solutions, Italy

Με εμπειρία στο Four Seasons Hotel στο Μιλάνο και στο Sheraton Nicolaus Hotel στο Μπάρι, ο Chef Giuseppe έχει χτίσει καριέρα σε κορυφαίες επαγγελματικές κουζίνες. Με εξειδίκευση στην υψηλή γαστρονομία, αναγνωρίστηκε ως Ανερχόμενος Chef της Νότιας Ιταλίας. Σήμερα, ως Executive Chef της UFS Italy, εκπαιδεύει σεφ σε νέες τεχνικές και καινοτόμους γαστρονομικούς συνδυασμούς εμπνευσμένους από τις ιταλικές παραδόσεις.

@giuseppebuscicchiochef_



THAÍS GIMENEZ
Executive Chef
Unilever Food Solutions, Brazil

Με πτυχίο Γαστρονομίας από το Senac Águas de São Pedro, η Chef Thaís ξεκίνησε ως γαστρονομική σύμβουλος συνεργαζόμενη με global fine dining εστιατόρια, μπιστρό, ξενοδοχεία και airline catering. Η μοναδική της μαγειρική τεχνογνωσία της έχει προσφέρει δεξιότητες στην κατανόηση των τάσεων του φαγητού και στο πώς να επιμελείται καινοτόμα μενού και πιάτα. Πλέον, στον τρέχοντα ρόλο της στη Unilever Food Solutions, η Chef Thaís κατέχει τη θέση της Executive Chef για τη Βραζιλία και Demand Generation Leader, όπου σχεδιάζει στρατηγικές που συνδυάζουν άψογα τη δημιουργικότητα με τις ανάγκες της αγοράς. Η φιλοδοξία της είναι να δημιουργεί αξέχαστες εμπειρίες στον κλάδο της εστίασης.

@thaisgimenez



JIRAROJ NAVANUKROH
Executive Chef
Unilever Food Solutions, Thailand

Ο Chef Jiraroj απέκτησε το πρώτο του ερέθισμα για τη μαγειρική μέσα από την οικογένειά του. Αφού ανέπτυξε το ενδιαφέρον του από μικρός, σπούδασε στο Dusit Thani College και αργότερα στο Le Cordon Bleu Culinary Institute στο Σίδνεϊ, όπου απέκτησε Diploma de Cuisine. Εντάχθηκε στη Unilever το 2006 ως application chef και το 2013 ανέλαβε Executive Chef για τις αγορές Ταϊλάνδης & Μιανμάρ. Σήμερα, ο Chef Jiraroj στοχεύει να συνδυάζει σύγχρονες και παραδοσιακές τεχνικές, δημιουργώντας νέα και συναρπαστικά πιάτα για το διεθνές κοινό.

@chef_jiraroj_ufs



KEES VAN ERP
Global Executive Chef
Unilever Food Solutions

Ο Chef Kees ξεκίνησε τη μαγειρική του πορεία ως έφηβος. Η διεθνής καριέρα του τον οδήγησε τελικά στην Unilever Food Solutions το 1991, όπου ανέλαβε ηγετικό ρόλο στην καινοτομία προϊόντων της Unilever. Σήμερα υπηρετεί ως Global Lead Chef για την UFS, λειτουργώντας ως κεντρικός συνδετικός κρίκος των ομάδων σεφ παγκοσμίως. Ο ρόλος του περιλαμβάνει την έμπνευση και την καθοδήγηση της νέας γενιάς επαγγελματιών της κουζίνας.



WESLEY BAY
Head Culinary Advisor
Unilever Food Solutions, Belgium

Ο Chef Wesley εργάστηκε σε διάσημα εστιατόρια με αστέρι Michelin, όπως το Boxy's στην Κορτράικ του Βελγίου—εκεί όπου ανακάλυψε το πάθος του για τη δημιουργική γεύση και την τεχνική. Με υπόβαθρο τόσο στη γαστρονομική εκπαίδευση όσο και στο high-end catering, ανέλαβε τη θέση Head Culinary Advisor για τη UFS Belgium. Τα τελευταία σχεδόν 10 χρόνια συνεργάζεται στενά με τη UFS.

@chefwesley_



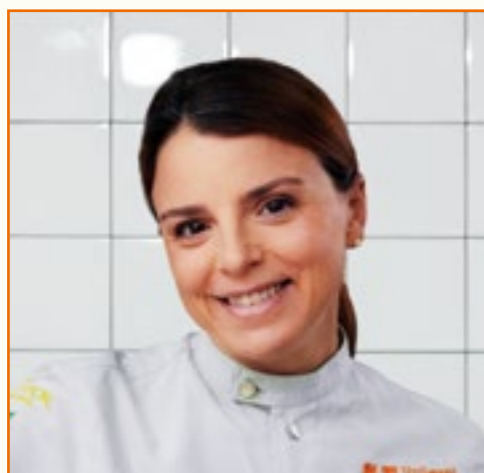
ANDRÉS CARDONA

Corporate Chef

Unilever Food Solutions, North Latin America

Ο Chef Andrés διαθέτει εκτενή εμπειρία στον χώρο της εστίασης, ιδιαίτερα σε high-end εστιατόρια. Το πάθος του για τη γαστρονομία τον ώθησε να πειραματιστεί με μοναδικές τεχνικές και έντονα προφίλ γεύσης που χαρακτηρίζουν τη λατινοαμερικανική κουζίνα. Εντάχθηκε στη Unilever το Μάιο του 2020, και στη σημερινή του θέση ως Corporate Chef ηγείται με δημιουργικότητα και τεχνογνωσία, συμβάλλοντας δραστικά στην εξέλιξη της γαστρονομικής σκηνής της Λατινικής Αμερικής.

 @andres_chef_ufs



JIMENA SOLIS

Executive Chef

Unilever Food Solutions, Argentina, Uruguay, and Paraguay

Η Chef Jimena διαθέτει πτυχίο στη γαστρονομία και εξειδίκευση στη ζαχαροπλαστική. Το 2004 ανακάλυψε την αγάπη της για την εστίαση, εργαζόμενη σε εστιατόριο του Μπουένος Άιρες. Μετέβη στη Νέα Ζηλανδία για να βελτιώσει τα αγγλικά της και να εξελίξει τις δεξιότητές της στην επαγγελματική κουζίνα. Έχει εργαστεί σε πολλά εστιατόρια και έχει διδάξει σε σχολή ζαχαροπλαστικής στην Αργεντινή. Σήμερα υποστηρίζει πελάτες της UFS σε τρεις λατινοαμερικανικές αγορές, ενώ συμμετέχει ενεργά και στην κοινωνική πρωτοβουλία Women in Action της Unilever.

 @chefjimesolis



ANDREAS WILLINER

Executive Lead Country Chef

Unilever Food Solutions, Switzerland

Ο Chef Andreas είναι συνηθισμένος να βρίσκεται στην κορυφή των γαστρονομικών διακρίσεων. Το 2003 εκπροσώπησε την Ελβετία στον διαγωνισμό World Skills, κατακτώντας τον τίτλο Vice World Champion. Έχει εργαστεί ως catering chef και σε ξενοδοχεία τεσσάρων και πέντε αστέρων. Παράλληλα, είναι έμπειρος culinary coach και trainer. Είναι ιδιαίτερα παθιασμένος με την τέχνη του food styling, δίνοντας μεγάλη προσοχή στη λεπτομέρεια και αποτυπώνοντας τη δουλειά του μέσα από την άλλη του αγάπη – τη φωτογραφία φαγητού. Βρίσκεται στη Unilever Food Solutions από το 2008.

 @ufschefs.ch



YONGCHAN (LEO) KIM

Culinary Chef

Unilever Food Solutions, South Korea

Ο Chef Yongchan ξεκίνησε την καριέρα του ως field chef σε ξενοδοχείο πέντε αστέρων, αποκτώντας εμπειρία τόσο στη fine dining όσο και στη casual κουζίνα. Αργότερα μεταπήδησε στο franchise R&D και σε εξατομικευμένες γαστρονομικές λύσεις. Με εμπειρία στο opening consulting, στον σχεδιασμό κουζίνας και στο menu innovation, σήμερα ειδικεύεται στη δημιουργία chef-driven λύσεων, στο trendsetting και στην ανάπτυξη δικτύων σεφ.

 @leo_yongchan_kim

INSIGHTS ΤΟΥ ΚΛΑΔΟΥ

ANA ROŠ

Με μία σειρά από διακρίσεις στο ενεργητικό της, η Σλοβένα σεφ Ana Roš δεν χρειάζεται ιδιαίτερες συστάσεις. Το εστιατόριό της, Hiša Franko, τιμήθηκε με τρία αστέρια Michelin το 2023 και έχει αναγνωριστεί για τη δέσμευσή του στη βιωσιμότητα. Στη συνέντευξή της στη σελίδα 123, η Ana εξηγεί πώς τα αλπικά τοπία της περιοχής της προσφέρουν έναν πραγματικό «θησαυρό» πρώτων υλών και εμπνέουν πιάτα που συνδέονται άμεσα με τις γαστρονομικές της ρίζες.

GAGGAN ANAND

Ο Gaggan άνοιξε το εντυπωσιακό ομώνυμο ινδικό εστιατόριό του στην Μπανγκόκ το 2010. Το εστιατόριο απέσπασε δύο αστέρια Michelin και συμπεριλήφθηκε πολλές φορές στη λίστα με τα 50 καλύτερα εστιατόρια του κόσμου. Ως σεφ και ιδιοκτήτης, διαθέτει βαθιά γνώση του πώς διαμορφώνεται μια πραγματικά μοναδική γαστρονομική εμπειρία. Στη σελίδα 161 μοιράζεται πώς δημιουργεί ένα menu που είναι πραγματικά diner designed, δηλαδή σχεδιασμένο γύρω από τον καλεσμένο.

SANTIAGO LASTRA

Ο Μεξικανός σεφ Santiago Lastra έχει γίνει γρήγορα μια από τις πιο ενδιαφέρουσες προσωπικότητες της σύγχρονης μαγειρικής. Τα ταξίδια του ανά τον κόσμο και η εξερεύνηση τοπικών υλικών τον βοήθησαν να δημιουργήσει μεξικανικά πιάτα με διεθνή χαρακτηριστικά. Οι εμπειρίες του μεταφράστηκαν στην ικανότητά του να δημιουργεί πιάτα χωρίς σύνορα της τάξης Borderless Cuisine στο εστιατόριό του στο Λονδίνο, το KOL. Στη σελίδα 80 εξηγεί τον ρόλο των ταξιδιών του και τη «μαγεία» της χρήσης τοπικών προϊόντων.

ASMA KHAN

Η Ινδή σεφ Asma έγινε παγκοσμίως γνωστή μέσα από τα supper clubs της και τη συγκινητική εμφάνισή της στη σειρά Chef's Table του Netflix. Το εστιατόριό της, Darjeeling Express στο Λονδίνο, λειτουργεί με μια αμιγώς γυναικεία κουζίνα. Η φιλανθρωπική της δράση και η προώθηση της ισότητας την καθιστούν ιδανική πρέσβειρα για τη φιλοσοφία του Positive Kitchen Culture – περισσότερα στη σελίδα 102.

RAFAEL LARUE

Ο Rafael είναι Chief Creative Officer της Livit Design – μιας διεθνούς εταιρείας στρατηγικού σχεδιασμού που ειδικεύεται στο diner experience. Στο πλαίσιο του ρόλου του εξετάζει συνεχώς τις αναδυόμενες προσδοκίες των καταναλωτών σε παγκόσμιο επίπεδο. Στη σελίδα 154, μοιράζεται τις σκέψεις του για την ταχέως μεταβαλλόμενη συμπεριφορά των επισκεπτών και για το κατά πόσο η ιδέα της “unreasonable hospitality” βρίσκεται πλέον στο επίκεντρο της σύγχρονης γαστρονομικής εμπειρίας.

UNILEVER FOOD SOLUTIONS, RESEARCH & DEVELOPMENT TEAM

Για την παρούσα έκδοση του Future Menus, η ομάδα Έρευνας & Ανάπτυξης της UFS εξετάζει τη ζύμωση – μια τεχνική που γνωρίζει τεράστια άνοδο παγκοσμίως. Η ομάδα παρουσιάζει χρήσιμο πλαίσιο, τεχνικές συμβουλές και μια ματιά στο μέλλον της ζύμωσης. Για ακόμη περισσότερη έμπνευση για τη ζύμωση, δες το σχετικό κεφάλαιο στη σελίδα 168.



Chef Sebastian Rivera
Unilever Food Solutions,
North America.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΑΥΡΙΟ ΜΕ ΤΗ UNILEVER FOOD SOLUTIONS



Unilever
Food
Solutions

Η *Unilever Food Solutions (UFS)* είναι μια επιχείρηση από σεφ για σεφ. Αποτελεί το 20% του Foods Business Group της Unilever και δραστηριοποιείται σε περισσότερες από 75 χώρες ως αφοσιωμένος προμηθευτής της επαγγελματικής εστίασης. Αξιοποιώντας την εμπειρία των 250+ in-house σεφ, η UFS προσφέρει κορυφαία προϊόντα, έμπνευση και υπηρεσίες υψηλής αξίας για τον επαγγελματία.

Το portfolio της UFS περιλαμβάνει αναγνωρισμένες μάρκες όπως Knorr Professional και Hellmann's, προϊόντα που έχουν αποδείξει την αξία τους στην επαγγελματική κουζίνα.

Η ετήσια πρωτοβουλία *Future Menus* αποτελεί σημαντικό εργαλείο για κάθε σεφ – προσφέρει τις πιο πρόσφατες παγκόσμιες γαστρονομικές τάσεις μέσω βαθιάς έρευνας αγοράς, συνοδευόμενη από συνταγές που αναπτύσσονται από σεφ της UFS, ώστε να μπορείς εύκολα να τις ενσωματώσεις στο menu σου.

Το ολοένα αυξανόμενο σύνολο αυτών των μοναδικών και κλασικών συνταγών (διαθέσιμο στο www.unileverfoodsolutions.gr), αποτελεί μια πολύτιμη πηγή έμπνευσης βοηθώντας τους σεφ - ανεξαρτήτως επιπέδου - τόσο στη δημιουργικότητα όσο και στην κερδοφορία.

Το πρόγραμμα *UFS Θετικές Κουζίνες (Positive Kitchens)* συμβάλλει στη διαμόρφωση θετικής κουλτούρας στις επαγγελματικές κουζίνες, παρέχοντας εργαλεία, εκπαίδευση και συμβουλές ευεξίας για τις καθημερινές προκλήσεις των επαγγελματιών.

Παράλληλα, τα εκπαιδευτικά προγράμματα της UFS προσφέρουν πολύτιμες γνώσεις σε βασικές δεξιότητες, τεχνικές, καθώς και άλλους κρίσιμους τομείς λειτουργίας της επαγγελματικής κουζίνας, σε σεφ και επαγγελματίες της εστίασης.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς η UFS βοηθά τους επαγγελματίες της εστίασης σε όλο τον κόσμο να προσφέρουν καλύτερες εμπειρίες στους πελάτες τους, επισκεψου το www.unileverfoodsolutions.gr.

FOOD THAT MOVES US



Καλωσήρθες στη νεότερη έκδοση του *Future Menus* της *Unilever Food Solutions*. Πλέον στην τρίτη χρονιά του, το *Future Menus* εξελίσσεται σε μια βασική ετήσια πηγή ενημέρωσης για σεφ και επαγγελματίες της εστίασης, που αναγνωρίζουν πόσο σημαντικός είναι ο σχεδιασμός μενού με βάση δεδομένα και πραγματικές τάσεις.

Κάθε χρόνο, το *Future Menus* αναδεικνύει τις τάσεις που διαμορφώνουν τη διεθνή αγορά εστίασης. Η λίστα των τάσεων μειώθηκε φέτος από οκτώ σε τέσσερις βασικές, αντικατοπτρίζοντας τις σημαντικές αλλαγές της βιομηχανίας και τη στροφή στην προσέγγιση "FOOD THAT MOVES US", όπου η γεύση βρίσκεται σε συνεχή εξέλιξη, φέρνοντας κίνηση και ανακάλυψη καθοδηγούμενη από το συναίσθημα και την ανάγκη να ευημερήσουμε στη συνεχώς εξελισσόμενη βιομηχανία της εστίασης.

Οι τέσσερις βασικές τάσεις φέτος είναι:

- 1 Street Food Couture
- 2 Borderless Cuisine
- 3 Culinary Roots
- 4 Diner Designed

Οι τάσεις έχουν διαμορφωθεί από τρεις μεγάλες αλλαγές. Η πρώτη είναι η έντονη γαστρονομική μετατόπιση, που περιλαμβάνει έναν παγκόσμιο ενθουσιασμό για ασιατικές και λατινοαμερικανικές γεύσεις κι αποτελεί θεμέλιο όλων των τάσεων.

Η δεύτερη αλλαγή είναι η επιρροή που έχει η μαζική μετακίνηση ανθρώπων στο γαστρονομικό τοπίο. Η μετανάστευση και ο μεταναστευτικός τουρισμός επηρεάζουν δυναμικά τα *Street Food Couture*, *Borderless Cuisine* και *Culinary Roots*. Τροφοδοτούν νέες ιδέες, στο πώς οι σεφ φέρνουν νέα υλικά, γαστρονομικές τεχνικές και γεύσεις, για να δημιουργήσουν κάτι μοναδικό.

Τέλος, οι ψηφιακές εξελίξεις τροφοδοτούν την τάση *Diner Designed*, η οποία εστιάζει στην ικανοποίηση του πελάτη μέσα από ολόένα και πιο εξατομικευμένες εμπειρίες. Η Τεχνητή Νοημοσύνη (AI) και η Επαυξημένη Πραγματικότητα (AR) κάνουν αυτό το όραμα πραγματικότητα, δίνοντας έμφαση σε νέους, συναρπαστικούς τρόπους δημιουργίας και σερβιρίσματος πιάτων που ανταποκρίνονται πλήρως στις προσωπικές γευστικές προτιμήσεις του κάθε επισκέπτη.

Άλλοι καθοριστικοί παράγοντες, όπως η ενηλικίωση της Gen Z και η διαφορετική τους προσέγγιση στο φαγητό και το ποτό, επηρεάζουν έντονα τις τέσσερις φετινές τάσεις του *Future Menus*. Η συνεχιζόμενη κρίση κόστους ζωής οδηγεί τους καταναλωτές στην αναζήτηση «προσιτών μικρών απολαύσεων» που τους προσφέρουν χαρά. Το να βγαίνεις έξω για να απολαύσεις νέα, συναρπαστικά πιάτα καλύπτει ακριβώς αυτήν την ανάγκη.

Οι παραδοσιακές ιδέες γύρω από το φαγητό και την εμπειρία του αλλάζουν, καθώς μεταβάλλονται οι κοινωνικές και πολιτισμικές δυναμικές. Η τάση *Street Food Couture* αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα — επηρεάζει τη βιομηχανία «από κάτω προς τα πάνω». Οι γκουρμέ εκδοχές των παραδοσιακών *street foods*, επιμελημένες από επαγγελματίες σεφ, έχουν πλέον διεισδύσει σε όλους τους κλάδους της εστίασης, ακόμη και στη *high-end* κουζίνα.

Κάνοντας τις τάσεις να δουλέψουν για τη δική σου επιχείρηση

Οι τάσεις και τα *insights* του *Future Menus* έχουν ερευνηθεί και επιβεβαιωθεί με ακρίβεια, ώστε να αποτελέσουν πραγματικό εργαλείο έμπνευσης και καινοτομίας στη δική σου κουζίνα.

Οι τάσεις του *Future Menus* βασίζονται σε ολοκληρωμένα, διεθνή δεδομένα και σε εις βάθος συμμετοχή επαγγελματιών σεφ. Η έρευνα περιλαμβάνει reports, ανάλυση *social media* και περισσότερες από 300 εκατομμύρια online αναζητήσεις σε 21 χώρες. Επιπλέον, αξιοποιήθηκαν λεπτομερή σχόλια από 1.100+ σεφ σε 20 αγορές, καθώς και η τεχνογνωσία της ιδιαίτερα έμπειρης ομάδας των *in-house* σεφ της *Unilever Food Solutions*.

Οι σεφ της *Unilever Food Solutions* έχουν αναπτύξει λαχταριστές, σύγχρονες ιδέες συνταγών με βάση τις τάσεις που θα βρεις σε όλο το *Future Menus*. Κάθε ιδέα συνταγής συνδέεται με μία από τις τέσσερις τάσεις και λειτουργεί ως βασική πηγή έμπνευσης, βοηθώντας σε να εφαρμόσεις τις πιο σχετικές τάσεις στη δική σου επιχείρηση.

Βρες περισσότερες πληροφορίες για το *Future Menus*, καθώς και επιπλέον έμπνευση για πιάτα, στο www.unileverfoodsolutions.gr.



Από αριστερά: Chef James Brown, UFS UK & Ireland, Chef Thaís Gimenez, UFS Brazil και Chef Eric Chua, UFS South East Asia & South Asia.

STREET FOOD COUTURE

Αυτή η τάση εστιάζει στην αναβάθμιση του *Street Food* ενσωματώνοντας ποιοτικές πρώτες ύλες και εκλεπτυσμένες τεχνικές, ενώ ταυτόχρονα διατηρεί τη χαλαρή του φύση και την αίσθηση ανακάλυψης που το χαρακτηρίζει. Το αποτέλεσμα είναι μια υψηλότερης ποιότητας γαστρονομική εμπειρία, η οποία όμως δεν χάνει τον ανεπιτήδευτο, ζωντανό ρυθμό της street food κουλτούρας. Γοητεύει τους σύγχρονους επισκέπτες που αναζητούν πιάτα προσιτά, αλλά ταυτόχρονα συναρπαστικά, με έντονες παγκόσμιες επιρροές.



**ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗ,
ΙΝΔΙΚΗ, ΚΟΡΕΑΤΙΚΗ,
ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΖΙΚΗ**

ΕΙΝΑΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΚΟΥΖΙΝΕΣ
ΠΟΥ ΑΝΑΔΥΟΝΤΑΙ ΡΑΓΔΑΙΑ
ΣΤΟ STREET FOOD.
Η ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΖΙΚΗ
ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΤΗ
ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΔΥΝΑΜΙΚΗ
ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ ΚΑΙ
ΤΗΝ ΑΣΙΑ

Κύριοι παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτήν την τάση:

- Η κρίση του κόστους ζωής, που αυξάνει την ελκυστικότητα προσιτών, οικονομικών επιλογών φαγητού.
- Η προτίμηση της Gen Z για ανεπίσημες, χαλαρές γαστρονομικές εμπειρίες.
- Η συνεχής μετανάστευση και παγκοσμιοποίηση που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές.
- Η αυξανόμενη προβολή στα social media πιάτων street food από όλο τον κόσμο.
- Μια ευκαιρία για νεότερους σεφ να παρουσιάσουν δημιουργική, προσιτή κουζίνα.

Στην καρδιά αυτής της τάσης βρίσκεται η μίξη αυθεντικών κουζινών, συνδυάζοντας υλικά και τεχνικές από διαφορετικές κουλτούρες με τρόπο προσεγμένο και καινοτόμο. Αυτή η προσέγγιση οδηγεί σε τολμηρές, συναρπαστικές γεύσεις, ενώ παράλληλα διατηρεί την αυθεντικότητα των ριζών κάθε κουζίνας, οδηγώντας σε πιο ελκυστικές, προσβάσιμες εμπειρίες φαγητού. Αναβαθμίζοντας το street food, οι σεφ προσφέρουν στους καλεσμένους μια ανεπίσημη, αλλά premium γαστρονομική περιπέτεια, όπου η δημιουργικότητα ισορροπεί με την παράδοση της street food κουλτούρας.

Οι κορυφαίες τεχνικές που κυριαρχούν σε αυτήν την τάση

- Ζύμωση
- Ψήσιμο στη σχάρα
- Μαγείρεμα στον ατμό
- Ψήσιμο στο Wok
- Μαρινάρισμα
- Ψήσιμο σε κάρβουνα

Μία γεύση από τα γευστικά πιάτα που κυριαρχούν σε αυτήν την τάση:

- Μεξικάνικη σάλτσα με καλαμπόκι
- Τηγανητή Ινδική ζύμη
- Γύρος
- Τηγανητές πατάτες με toppings
- Gourmet Mac and cheese
- Ρολάκια ρυζιού
- Αραβικά πιτάκια με κρέας

Προηγούμενη σελίδα:
Ένα βασικό πιάτο του street food, αυτό το taco κοτόπουλου γαρνίρεται με ραπανάκι, κρεμμύδι, φέτα, κόλιανδρο και λάιμ.

ΑΞΙΖΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΟΥ

ΤΟ ΠΙΠΕΡΙ ΧΑΛΕΠΙΟΥ ΠΡΟΒΛΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΑΝΕΡΧΟΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ ΣΤΟ STREET FOOD ΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥΣ 12 ΜΗΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑ.





Στην απέναντι σελίδα: Smashed sliders με λωμένο τυρί.

Σε αυτήν τη σελίδα: Ο Chef Andrés Cardona απολαμβάνει ένα smashed slider.



ΚΕΙΜΕΝΟ
Andrés Cardona
Corporate Chef
Unilever Food Solutions,
North Latin America.



Ο ΡΥΘΜΟΣ ΤΟΥ

ΔΡΟΜΟΥ

**ΑΝΤΛΩΝΤΑΣ ΕΜΠΝΕΥΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΕΝΗ STREET FOOD ΣΚΗΝΗ ΤΗΣ
ΛΑΤΙΝΙΚΗΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ, Ο CHEF
Andrés Cardona ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ
ΚΑΝΕΙ ΤΟ STREET FOOD ΤΟΣΟ ΞΕΧΩΡΙΣΤΟ.**

Το street food στη Λατινική Αμερική έχει σημειώσει εντυπωσιακή εξέλιξη τις τελευταίες δεκαετίες, καθώς μεταμορφώνεται από απλές, βασικές προτάσεις φαγητού σε ζωντανές γαστρονομικές εμπειρίες που μαγεύουν τους σύγχρονους επισκέπτες. Αυτό το φαινόμενο οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στη διαρκώς αυξανόμενη ζήτηση για τολμηρές γεύσεις και πρωτοποριακές παρουσιάσεις από ένα κοινό που επιθυμεί όχι μόνο να ικανοποιήσει την πείνα του, αλλά και να απολαύσει μια ξεχωριστή και καθημερινή εμπειρία φαγητού.

Οι πλανόδιοι πωλητές, οι οποίοι παραδοσιακά συνδέονται με εμβληματικά πιάτα όπως τα tacos, τα arepas ή τα empanadas, έχουν αρχίσει να επανεφευρίσκουν τις συνταγές τους, ενσωματώνοντας gourmet υλικά, σύγχρονες τεχνικές μαγειρικής και πολιτισμικές μίξεις που αναβαθμίζουν την ποιότητα των δημιουργιών τους. Παράλληλα, η χρήση των κοινωνικών δικτύων έχει επιτρέψει σε αυτές τις προσπάθειες να αποκτήσουν ανεπανάληπτη προβολή, προσκαλώντας τους επισκέπτες να εξερευνήσουν νέες γεύσεις και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, δημιουργώντας έτσι μια κοινότητα γύρω από το street food.

Έτσι, αυτό που κάποτε ήταν απλώς ένας τρόπος για να φάει κανείς, έχει πλέον μετατραπεί σε μια μορφή καλλιτεχνικής έκφρασης που γιορτάζει τη γαστρονομική ποικιλομορφία και τη δημιουργικότητα της περιοχής. Ο ρυθμός του δρόμου είναι πλέον ένας ρυθμός που όλοι μπορούμε να ακολουθήσουμε.

“Αυτό που κάποτε ήταν απλώς ένας τρόπος για να φάει κανείς, έχει πλέον μετατραπεί σε μια μορφή καλλιτεχνικής έκφρασης που γιορτάζει τη γαστρονομική ποικιλομορφία και τη δημιουργικότητα της περιοχής.”

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους το street food έχει αποκτήσει τόσο μεγάλη απήχηση, αλλά θα σας παραθέσω ορισμένα παραδείγματα που εξηγούν τι είναι αυτό που προσελκύει τον κόσμο στους δρόμους. Όλα είναι ιδέες που μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν, ώστε να μεταφέρουν την ατμόσφαιρα του street food στη δική σου επιχείρηση εστίασης.

Θεματικά Pop-Up Events: Το street food προσφέρει ποικιλία. Υπάρχει κάτι για όλους. Με αυτήν τη λογική, μπορείς να δημιουργήσεις προσωρινά pop-up events που γιορτάζουν διαφορετικά είδη street food από διάφορες κουλτούρες. Αυτό μπορεί να προσελκύσει νέο κοινό και να διατηρήσει το ενδιαφέρον των σταθερών πελατών σου.

Διαδραστικές Γαστρονομικές Εμπειρίες: Η δυνατότητα να βλέπει ο πελάτης το φαγητό να ετοιμάζεται μπροστά του είναι πολύ γοητευτική. Πολλοί εντυπωσιάζονται από τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται για τα αγαπημένα τους street food πιάτα. Μπορείς να προσφέρεις workshops, όπου οι πελάτες θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν πώς να προετοιμάσουν κλασικά street food. Αυτό όχι μόνο τους εμπλέκει στη διαδικασία, αλλά δημιουργεί και μια αξέχαστη εμπειρία.

Εναλλασσόμενο Μενού: Δημιούργησε ένα μενού που αλλάζει τακτικά – όπως ακριβώς εξελίσσεται καθημερινά το street food. Πρόσθεσε νέες συνταγές ή σπεισιαλιτέ από διαφορετικές περιοχές. Αυτό θα ενθαρρύνει τους πελάτες να επιστρέφουν, για να δοκιμάσουν κάτι καινούριο.

Δημιουργικοί Συνδυασμοί: Πρότεινε ποτά που αναδεικνύουν τις γεύσεις των street food πιάτων. Οι δημιουργικοί συνδυασμοί αναβαθμίζουν την εμπειρία του φαγητού και μπορούν να αυξήσουν τον μέσο όρο κατανάλωσης.

Εξατομικευμένες Επιλογές: Σε απόλυτη σύνδεση με την τάση Diner Designed, το

street food προσφέρει τη δυνατότητα εξατομίκευσης, δίνοντας την ευκαιρία στους πελάτες να επιλέξουν υλικά ή επίπεδα καυτερού, κάτι που τους δίνει την αίσθηση ελέγχου και ικανοποίησης.

Ελκυστική Ατμόσφαιρα: Όταν σκεφτόμαστε το street food, φανταζόμαστε να συζητάμε με φίλους, να πιάνουμε κουβέντα με τους σεφ και μια έντονη, ζωντανή ενέργεια. Δημιούργησε έναν φιλόξενο χώρο που αντικατοπτρίζει τη street food κουλτούρα, με ζωντανά χρώματα, κατάλληλη μουσική, για να προσελκύσεις πελάτες.

Συνεργασίες με Τοπικούς Καλλιτέχνες: Στην καρδιά του street food βρίσκεται η κουλτούρα, και αυτή εκφράζεται με πολλούς τρόπους. Προσκάλεσε τοπικούς καλλιτέχνες να εκθέσουν τα έργα τους στον χώρο σου. Θα προσελκύσουν το κοινό τους και θα εμπλουτίσουν την εμπειρία των επισκεπτών.

Προγράμματα Επιβράβευσης: Καθιέρωσε ένα πρόγραμμα επιβράβευσης που ενθαρρύνει τους πελάτες να επιστρέφουν. Η προσφορά εκπτώσεων ή δωρεάν γευμάτων μετά από έναν αριθμό αγορών μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την πιστότητά τους (loyalty).

Testimonials και Κριτικές στα Social Media: Τέλος, ενθάρρυνε τους πελάτες να μοιράζονται τις εμπειρίες τους στα social media και πρόσφερε τους κίνητρο για να το κάνουν. Οι προσωπικές συστάσεις μπορούν να προσελκύσουν νέο κοινό και να χτίσουν εμπιστοσύνη.



Σε αυτήν τη σελίδα: Η πάπια Πεκίνου απολαμβάνεται εδώ και αιώνες κι είναι φημισμένη για τη γευστική, τραγανή πέτσα και το τρυφερό της κρέας.

Στην απέναντι σελίδα: Με καταγωγή από την Ανατολική Αφρική, η μπάμια προσφέρει μοναδική υφή και γευστικό προφίλ.



ΙΝΔΟΝΗΣΙΑΚΗ

ΚΕΙΜΕΝΟ

Gun Gun Handayana
Executive Chef
Unilever Food Solutions, Indonesia



Ο CHEF *Gun Gun Handayana*
ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ
ΔΗΜΟΦΙΛΗ STREET FOOD ΠΙΑΤΑ ΚΑΙ
ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΤΡΙΔΑΣ ΤΟΥ.

ΕΠΙΡΡΟΗ

Αν είσαι λάτρης των έντονων γεύσεων, των καπνιστών αρωμάτων και των πιάτων με εκρηκτικό χαρακτήρα, τότε η ινδονησιακή street food σκηνή αξίζει σίγουρα την προσοχή σου. Από πολυσύχναστες νυχτερινές αγορές μέχρι μικρά καρότσια φαγητού στις άκρες τροπικών παραλιών, το ινδονησιακό street food αποτυπώνει την ψυχή των ανθρώπων του: ζωντανό, πολυδιάστατο και βαθιά ριζωμένο στην παράδοση. Κάθε περιοχή φέρνει στο τραπέζι τη δική της ξεχωριστή ταυτότητα.

Σε αυτήν τη λίστα, ο Chef Gun Gun Handayana παρουσιάζει μερικά από τα πιο αγαπημένα street food της Ινδονησίας – πιάτα που οι ντόπιοι δεν μπορούν να αποχωριστούν και που αποτελούν πηγή έμπνευσης για σεφ και επαγγελματίες εστίασης σε όλο τον κόσμο.

Satay (Sate)

Προέλευση: Ιάβα, Ινδονησία
Καλαμάκια από μαριναρισμένο κρέας – συνήθως κοτόπουλο, μοσχάρι ή αρνί – ψημένα στα κάρβουνα και σερβιρισμένα με σάλτσα φιστικιού και, σε ορισμένες περιπτώσεις, με κέικ ρυζιού (lontong).

Το satay μπορεί να αναβαθμιστεί χρησιμοποιώντας premium κρέατα, ευρηματικές μαρινάδες και πιο προσεγμένη παρουσίαση, ιδανική για μια εκσυγχρονισμένη εκδοχή του street food.

Beef Rendang

Προέλευση: Δυτική Σουμάτρα, Ινδονησία
Αυτό το αργομαγειρεμένο πιάτο, το οποίο παραδοσιακά σιγοβράζει σε γάλα καρύδας και μπαχαρικά, αποκτά μια βαθιά, πλούσια γεύση, ιδανική για fusion δημιουργίες όπως tacos ή sliders, καθιστώντας το τέλεια επιλογή για μενού εμπνευσμένα από το street food ή την gourmet κουζίνα.

Gado-Gado

Προέλευση: Τζακάρτα, Ιάβα
Ινδονησιακή σαλάτα με ζεματισμένα λαχανικά, βραστά αυγά, tofu, tempeh και dressing φιστικιού. Το Gado-Gado είναι οπτικά πληθωρικό και διαθέτει μία ποικιλία υφών. Μπορεί να διαφοροποιηθεί με εποχιακά λαχανικά ή αριστοτεχνικές σάλτσες φιστικιού, αναβαθμίζοντας τις σαλάτες σου.

Martabak

Προέλευση: Ιάβα, Ινδονησία
Αυτό το αλμυρό ή γλυκό pancake γεμίζεται συνήθως με κιμά και αυγά (αλμυρή εκδοχή) ή σοκολάτα και τυρί (γλυκιά εκδοχή). Οι gourmet εκδοχές περιλαμβάνουν εξωτικά γεμίσματα, τυριά υψηλής ποιότητας ή premium σοκολάτα, καθιστώντας το ιδανικό για tasting menus.



Ayam Betutu

Προέλευση: Μπαλί, Ινδονησία
Ολόκληρο κοτόπουλο ή πάπια, μαριναρισμένο σε μπαχαρικά, τυλιγμένο σε φύλλα μπαναιάς και αργομαγειρεμένο ή μαγειρεμένο στον ατμό μέχρι να γίνει τρυφερό. Αυτό το αρωματικό πιάτο μπορεί να παρουσιαστεί κομψά με αρωματισμένα λάδια και microgreens, καθιστώντας το κατάλληλο για αναβαθμισμένο dining.

Bakso

Προέλευση: Ιάβα, Ινδονησία
Μία comfort σούπα με κεφτεδάκια κρέατος, με noodles, tofu και λαχανικά, το Bakso μπορεί να εξελιχθεί χρησιμοποιώντας κεφτέδες από wagyu ή θαλασσινά, λεπτά noodles και προσεγμένες γαρνιτούρες, προσφέροντας μια εκπληκτική εκδοχή αυτού του κλασικού πιάτου..

Nasi Goreng

Προέλευση: Ιάβα, Ινδονησία
Ένα δημοφιλές ινδονησιακό τηγαντό ρύζι με γλυκιά σάλτσα σόγιας, λαχανικά και κρέας, που συνήθως σερβίρεται με ένα τηγαντό αυγό από πάνω. Το Nasi Goreng μπορεί να μεταμορφωθεί με λάδι τρούφας, premium κρέατα και μια ελκυστική παρουσίαση, δημιουργώντας μια δελεαστική εκδοχή αυτού του αγαπημένου βασικού πιάτου.

Ο ΑΤΛΑΝΤΑΣ ΤΟΥ STREET FOOD

ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΟ STREET FOOD ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, ΜΙΑ ΜΠΟΥΚΙΑ ΤΗ ΦΟΡΑ.



ΜΕΞΙΚΟ

Το street food στο Μεξικό, με τα εξαιρετικά πολύχρωμα και γευστικά πιάτα του, έχει βαθιές ρίζες που χρονολογούνται από την προ-ισπανική εποχή, όταν οι υπαίθριες αγορές αποτελούσαν την κύρια πηγή φαγητού. Με την άφιξη των Ισπανών, οι γαστρονομικές παραδόσεις των ιθαγενών και των Ευρωπαίων ενώθηκαν, δημιουργώντας μοναδικά πιάτα που σήμερα αποτελούν ουσιαστικό μέρος της μεξικανικής γαστρονομικής ταυτότητας και είναι γνωστά για την απίστευτη ποικιλομορφία τους. Από τα κλασικά tacos al pastor μέχρι τα εξωτικά esquites, η ποικιλία των πιάτων αντικατοπτρίζει το μείγμα των ιθαγενών, ευρωπαϊκών, αφρικανικών και ασιατικών επιρροών. Επιπλέον, μπορεί κανείς να βρει παραδοσιακά ποτά όπως το horchata water και το teracche, τα οποία συμπληρώνουν τέλεια σνακ όπως sopes, quesadillas και tostadas.

ΙΝΔΙΑ

Η Ινδία διαθέτει μια από τις μακροβιότερες και πιο ζωντανές street food κουλτούρες στον κόσμο, με τις μεγάλες πόλεις να ανταγωνίζονται διαρκώς για το ποια προσφέρει τα καλύτερα πιάτα. Ωστόσο, η Μουμπάι διεκδικεί με υπερηφάνεια ένα από τα πιο διάσημα street foods. Το Bombay sandwich, γνωστό και ως Bombay grilled sandwich, πωλείται σχεδόν σε κάθε δρόμο από τους sandwichwalas, (τους πλανόδιους πωλητές σάντουιτς). Αποτελείται από λευκό ψωμί, βραστές πατάτες, ωμό κρεμμύδι, τομάτα, αγγούρι και πιπεριές και απογειώνεται με άφθονη πικάντικη πράσινη chutney, πριν ψηθεί πάνω σε ανοιχτή φλόγα. Άλλα ιδιαίτερα αγαπητά πιάτα είναι το rapni rugi, τηγανητές μπαλίτσες ζύμης με αλμυρή γέμιση, καθώς και το καυτερό vada rava, ένας πικάντικος πατατοκεφτές (vada) μέσα σε μαλακό ψωμάκι (rava).

Το street food είναι ο ιδανικός τρόπος για να ενσωματωθούν και να κοινωνικοποιηθούν οι κοινότητες. Κάθε πόλη και κάθε χωριό έχει τη δική του εκδοχή της street food κουλτούρας, με πολλαπλές επιρροές από διάφορες πηγές. Ρίχνουμε μια ματιά σε ορισμένα μέρη με μια αναπτυσσόμενη street food σκηνή και εξετάζουμε τα πιάτα που είναι δημοφιλή στους ντόπιους.

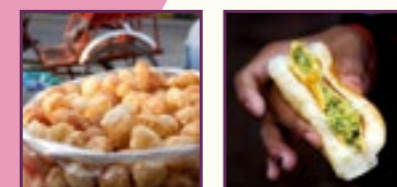
ΤΟΥΡΚΙΑ

Δεν αποτελεί έκπληξη ότι το σημείο συνάντησης της Ευρώπης και της Ασίας φιλοξενεί μία από τις πιο ποικιλόμορφες και συναρπαστικές σκηνές street food στον κόσμο. Πέρα από τα κλασικά πιάτα όπως το ντονέρ κεμπάπ ή το λαχματζούν, δοκίμασε το kumru (σάντουιτς με σουτζούκι): ένα από τα πιο αγαπημένα street food των ντόπιων, με τυρί, ντομάτα και σουτζούκι σε ένα ψημένο, οβάλ ψωμάκι. Εξίσου διάσημο είναι το balik ekmek – σάντουιτς με ψητό ψάρι (συνήθως παστό, όπως σκουμπρί), λαχανικά και καρυκεύματα, συχνά σερβιρισμένο απευθείας από τη βάρκα που μόλις το αλίευσε.



ΝΟΤΙΑ ΚΟΡΕΑ

Οι πλανόδιοι πωλητές τροφίμων έστηναν τους πάγκους τους μέσα και γύρω από τις κορεατικές αγορές ήδη από την περίοδο των Τριών Βασιλείων (57 π.Χ. - 935 μ.Χ.). Σήμερα, αν και πιάτα παγκόσμιας εμβέλειας όπως το bibimbab (πιάτο με βάση το ρύζι και διάφορα toppings), το Korean fried chicken και το Kimchi παραμένουν εξαιρετικά δημοφιλή, ενώ ένα από τα πιο αγαπημένα street foods είναι το tteokbokki: μαλακά κέικ ρυζιού βουτηγμένα σε πικάντικη σάλτσα gochujang, τα οποία συχνά συνοδεύονται από κέικ ψαριού ή βραστά αυγά. Εξίσου χαρακτηριστικό είναι και το sundae, το οποίο δεν έχει καμία σχέση με το δυτικό παγωτό - στη Νότια Κορέα, πρόκειται για λουκάνικο τύπου blood από χοιρινά έντερα γεμισμένα με noodles, που σερβίρεται παραδοσιακά με καυτερή σάλτσα.



ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ

Οι Φιλιππινέζοι νιώθουν τεράστια υπερηφάνεια για τη street food κουλτούρα τους. Το να τρως από ένα καρότσι, ενώ βρίσκεσαι στον δρόμο, είναι πραγματικά τρόπος ζωής σε ολόκληρο το αρχιπέλαγος και αγαπούν τα τηγανητά περισσότερο από οτιδήποτε άλλο! Το street food στις Φιλιππίνες είναι οικονομικό, γρήγορο και πανεύκολο να το βρεις, με τους πλανόδιους πωλητές να μετακινούν τις καντίνες τους ανάλογα με το πού συγκεντρώνεται ο κόσμος. Μερικά από τα πιο δημοφιλή πιάτα street food είναι: taho (γλυκό με tofu), fish balls, lufaw (γλυκό ή αλμυρό πιάτο με ρύζι), palabok (νούντλς με σάλτσα γαρίδας και ζυμώ χοιρινού) και turon (ρολάκια με μπανάνα). Για να αντιμετωπίσεις τη ζέστη των Φιλιππίνων, δοκίμασε το πολύχρωμο και δροσερό γλυκό halo-halo – το ανεπίσημο εθνικό επιδόρπιο της χώρας.



Σουβλάκια sataγ μαριναρισμένα σε
σάλτσα φουστικιού.



MR. BEN SAN



ΜΕ ΤΗΝ **JOANNE LIMOANCO-GENDRANO** & **TON WESLEY BAY**

Μια παιχνιδιάρικη εκδοχή ενός ιαπωνικού sando, εμπνευσμένη από τα κλασικά eggs Benedict. Η δημιουργία αυτή αποτελείται από αφράτο Hokkaido milk bread, γεμισμένο με στρώσεις αυγών τύπου tamago (ιαπωνική ομελέτα), μαγειρεμένων ώστε να αποκτήσουν μια απαλή, κρεμώδη υφή. Ένα miso sambal προσθέτει μια καυτερή πινελιά, ενώ ο ψητός ανανάς τουρσί χαρίζει γλυκύτητα και οξύτητα. Τα ψητά βασιλικά μανιτάρια δίνουν στο πιάτο umami βάθος, αφού έχουν μαγειρευτεί με σόγια για επιπλέον επίπεδα γεύσης. Από πάνω, τραγανό μπέικον και μια απαλή, αρωματική citrus hollandaise. Αυτό το πιάτο είναι η επιτομή του power meal για on-the-go κατανάλωση, που συνδυάζει ζωντανές νοτιοανατολικοασιατικές γεύσεις με απλές τεχνικές που αναδεικνύουν όλη την ομορφιά της street food κουλτούρας. Ενώ η προετοιμασία απαιτεί πολλά επιμέρους στοιχεία, όπως το στήσιμο σε στρώσεις και το ψήσιμο, η τελική συναρμολόγηση παραμένει απλή και φιλική για κάθε επαγγελματική κουζίνα.

Για να βρεις αυτήν τη συνταγή και πολλές ακόμα συνταγές Future Menus, επισκέψου το www.unileverfoodsolutions.gr



WESLEY BAY
Unilever Food Solutions,
Belgium



“ΤΟ STREET FOOD ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΠΕΝΤΑΝΟΣΤΙΜΟ, ΧΟΡΤΑΙΝΕΙ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΕΡΝΕΙ ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ”

– **JOANNE LIMOANCO-GENDRANO**
Executive Chef
Unilever Food Solutions, Gulf and Indian Ocean Islands



Knorr Professional Ζωμός Κοτόπουλου σε Σκόνη

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 10 ΑΤΟΜΑ)

ΚΑΠΝΙΣΤΗ SAMBAL ME MISO & ΚΟΚΚΙΝΟ ΤΣΙΛΙ

300 γρ. κόκκινες πιπεριές τσίλι (μακρόστενες), ψητές, χωρίς σπόρια
500 γρ. κόκκινες πιπεριές, ψητές, χωρίς σπόρια
2-3 τμχ. κόκκινες πιπεριές bird's eye
300 γρ. κόκκινα κρεμμύδια
80 γρ. σκόρδο
100 γρ. πάστα Miso (κίτρινη ή λευκή)
30 γρ. **Knorr Professional Ζωμός Κοτόπουλου σε Σκόνη**
200 γρ. **Knorr Professional Σάλτσα Τομάτας**
50 γρ. ζάχαρη

"FLOSS" ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ

1 κιλό μανιτάρια King Oyster (Eryngi)
125 ml **Knorr Professional Primerba Πάστα Μανιτάρι**
60 ml λευκό ξίδι
Μαύρο πιπέρι
30 ml σιρόπι χουρμά ή ζάχαρη
Λάδι

TAMAGO

1 γρ. **Knorr Professional Ζωμός Λαχανικών σε Σκόνη**

8 αυγά
Τριμμένο λευκό πιπέρι

ΥΓΡΟ ΠΙΚΛΑΣ & ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

250 ml λευκό ξίδι
200 γρ. ζάχαρη
2 κ.γ. αλάτι
Σπασμένο μαύρο πιπέρι
Φύλλα Kaffir lime

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

200 γρ. ανανάς, καθαρισμένος, κομμένος σε λεπτές ροδέλες (για ελαφρύ ψήσιμο)
5-10 τμχ. κόκκινο ραπανάκι ή Δαίκοη, κομμένο σε λεπτές φέτες
50 γρ. kale, κομμένο chiffonade
Αλάτι και πιπέρι κατά βούληση

HOLLANDAISE ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ ΚΑΙ ΜΠΕΪΚΟΝ

200 ml **Knorr Professional Σάλτσα Hollandaise**
100 γρ. **Hellmann's Vegan ή Real Μαγιονέζα**
Χυμό από ένα λάιμ
30 ml συμπύκνωμα Yuzu
Πούδρα από φύλλα Kaffir lime
340 γρ. λωρίδες καπνιστού μπέικον (οποιαδήποτε εκδοχή - maple wood, apple wood)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΚΑΠΝΙΣΤΗ SAMBAL ME MISO & ΚΟΚΚΙΝΟ ΤΣΙΛΙ

Βάλε όλα τα υλικά σε έναν πολυκόφτη. Χτύπησε μέχρι να σχηματιστεί μια πάστα.

Μετάφερε το μείγμα σε ένα τηγάνι σοτέ και σιγόβρασε για να εξατμιστούν τα περιττά υγρά και να ενισχυθούν περαιτέρω οι γεύσεις.

Άφησέ το να κρυώσει και αποθήκευσε σε αεροστεγές δοχείο.

"FLOSS" ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ

Προθέρμανε τον φούρνο στους 175°C.

Ξεψάχνισε τα μανιτάρια (δημιουργώντας ίνες) χρησιμοποιώντας ένα πιρούνι και βάλε τα σε ένα μπολ.

Σε ένα ξεχωριστό μπολ, ανάμειξε τα υπόλοιπα υλικά για να φτιάξεις το dressing. Δοκίμασε και διόρθωσε τη γεύση (θα πρέπει να θυμίζει σάλτσα Filipino adobo).

Περίχυσε τα μανιτάρια και ανακάτεψε για να πάει παντού.

Άπλωσε τα μανιτάρια σε ένα ταψί στρωμένο με Silrat. Ψήσε για 15-20 λεπτά ή μέχρι να καραμελώσουν.

TAMAGO

Χτύπησε τα αυγά και καρύκευσε με τον Knorr Professional Ζωμό Λαχανικών σε Σκόνη. Πρόσθεσε λευκό πιπέρι.

Μαγείρεψε σε στυλ tamago και δώσε ορθογώνιο σχήμα (κάνε 4 στρώσεις).

Άφησέ το να κρυώσει πάνω σε σχάρα.

Μόλις κρυώσει, κόψε το για να ταιριάζει στο μέγεθος του ψωμιού.

ΥΓΡΟ ΠΙΚΛΑΣ

Ανάμειξε όλα τα υλικά και φέρε σε βρασμό.

Άφησε το μείγμα να κρυώσει πριν το προσθέσεις στα λαχανικά.

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

Τοποθέτησε κάθε υλικό σε ξεχωριστό δοχείο.

Μοίρασε το υγρό πίκλας στο καθένα από αυτά (ο ανανάς θα πρέπει να έχει τη μικρότερη ποσότητα).

Σκέπασε και κράτησέ τα στο ψυγείο μέχρι να τα χρησιμοποιήσεις.

HOLLANDAISE ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ ΚΑΙ ΜΠΕΪΚΟΝ

Φτιάξε τη σάλτσα αναμειγνύοντας όλα τα υλικά μαζί. Μπορείς προαιρετικά να ζεστάνεις την hollandaise πριν την ανάμειξη. Χτύπησε με σύρμα για να ομογενοποιηθούν, δοκίμασε και διόρθωσε τη γεύση.

Για χρήση με μπουκάλι (squeeze bottle) - πρόσθεσε μαγιονέζα.

Αν χρησιμοποιήσεις σιφόν (sruma) - αφάιρεσε τη μαγιονέζα και ζέστανε τη σάλτσα.

Άπλωσε το μπέικον σε Silrat και ψήσε μέχρι να γίνει τραγανό. Στράγγιξε το περιττό λάδι και άφησέ το στην άκρη μέχρι να το χρησιμοποιήσεις.

ΣΥΝΘΕΣΗ SANDWICH

Στήσε το σάντουιτς ακολουθώντας την εξής σειρά:

- Ψωμί
- Άλειμμα miso samba
- Tamago
- Hellmann's Real Μαγιονέζα
- Ξεψαχνισμένα μανιτάρια
- Ψητός ανανάς
- Ραπανάκι
- Kale
- Μαγιονέζα στο πάνω ψωμί

Κόψε τις άκρες του ψωμιού. Γαρνίρισε κάθε πλευρά με μια λωρίδα μπέικον. Πρόσθεσε την citrus hollandaise με κορνέ.

Πασπάλισε με πούδρα kaffir lime και τοποθέτησε micro greens στην κορυφή.



ΒΑΟ ΜΕ ΚΟΜΦΙ ΠΑΠΙΑΣ



ΜΕ ΤΗΝ **JOANNE LIMOANCO-GENDRANO** & ΤΟΝ **WESLEY BAY**

Το πιάτο αυτό είναι ένα καινοτόμο βαο που συνδυάζει τις γεύσεις του duck à l'orange (πάπια με πορτοκάλι) με εκείνες της Πάπιας Πεκίνου. Χρησιμοποιεί ένα ειδικά σχεδιασμένο βαο, σε σχήμα ψωμιού για hot dog και εμπλουτισμένο με σπόρους παπαρούνας, με στόχο μια πιο λεπτή και εκλεπτυσμένη υφή, ώστε να χωρά μεγαλύτερη ποσότητα πάπιας. Τα μπούτια της πάπιας μπαίνουν σε άλμη με φλούδες πορτοκαλιού και τζίντζερ, και στη συνέχεια σιγομαγειρεύονται σε χαμηλή θερμοκρασία, ώστε να γίνουν τρυφερά χωρίς να χάσουν τη σφριγηλότητά τους. Η συγκεκριμένη προετοιμασία είναι ιδιαίτερα ευέλικτη και μπορεί να προσαρμοστεί σε πολλαπλά πιάτα, αναδεικνύοντας την προσαρμοστικότητα και τον πλούτο της street food κουλτούρας.

Για να βρεις αυτήν τη συνταγή και πολλές ακόμα συνταγές Future Menus, επισκέψου το www.unileverfoodsolutions.gr



JOANNE LIMOANCO-GENDRANO
Unilever Food Solutions,
Gulf and Indian Ocean Islands



“ΤΟ STREET FOOD ΕΙΝΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ. ΦΕΡΝΕΙ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΚΟΝΤΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΙ ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΟΥΝ ΝΕΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ.”

– **WESLEY BAY**
Head Culinary Advisor
Unilever Food Solutions, Belgium



Knorr Professional Demi-Glace σε Σκόνη

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 10 ΑΤΟΜΑ)

ΚΟΜΦΙ ΠΑΠΙΑΣ

2 κιλά μπουτία πάπιας, ξεκοκαλισμένα, με την πέτσα
100 γρ. χοντρό θαλασσινό αλάτι
20 γρ. σπασμένο πιπέρι
700 ml νερό
95 γρ. **Knorr Professional Demi-Glace σε Σκόνη**
75 γρ. τζίντζερ, με τη φλούδα, σε φέτες
30 γρ. σκόρδο
200 ml ρευστό μέλι
150 ml χυμός πορτοκάλι

ΔΙΡ ΨΗΤΗΣ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ

1 κιλό μελιτζάνες φλάσκες
40 γρ. ταχίι
100 γρ. **Hellmann's Real Μαγιονέζα**
Μαύρο πιπέρι και αλάτι

ΟΞΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΝΓΚΟ & ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑΣ

350 γρ. μάνγκο, κομμένο ζουλιέν
250 γρ. σελινορίζα, κομμένη ζουλιέν
100 γρ. κόκκινο κρεμμύδι, σε φέτες
30 γρ. παπαρουνόσπορος
2 γρ. νιφάδες τσίλι
20 γρ. σουμάκ

50 ml χυμός πορτοκάλι
50 ml λάδι κανόλα
30 ml λευκό ξίδι κρασιού

ΤΡΑΓΑΝΗ ΠΕΤΣΑ ΠΑΠΙΑΣ

500 γρ. πέτσα πάπιας (μαγειρεμένη)
50 γρ. **Knorr Professional Ζωμός Κοτόπουλου σε Σκόνη**
640 ml νερό
5 γρ. μείγμα 5 μπαχαρικών
200 γρ. αλεύρι ταπίοκας

CRUNCH ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ

Φλούδα μελιτζάνας κομμένη ζουλιέν

ΨΩΜΑΚΙΑ ΒΑΟ (ΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΟΥΝ)

40 γρ. αλεύρι
200 ml κρύο νερό
420 γρ. αλεύρι
90 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη
40 γρ. γάλα σε σκόνη
2,5 γρ. ξηρή μαγιά
5 γρ. μαγειρική σόδα
Αλάτι
80 ml γάλα
80 ml νερό
10 ml λάδι
15 γρ. παπαρουνόσπορος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΚΟΜΦΙ ΠΑΠΙΑΣ

Αφαίρεσε την πέτσα από τα μπουτία πάπιας και κράτησε την χωριστά για την τραγανή πέτσα.

Ανάμειξε τα μπουτία με το χοντρό αλάτι και την πάστα πιπεριού.

Σκέπασε και άφησε τα να μαριναριστούν στο αλάτι μέσα στο ψυγείο για όλο το βράδυ.

Ξέπλυνε καλά μετά το πάστωμα και ανάμειξε με τα υπόλοιπα υλικά. Μετάφερε σε σακούλα sous vide.

Μαγείρεψε σε sous vide για 4 ώρες στους 85°C.

Μετά το μαγείρεμα, μείωσε το υγρό μαγειρέματος μέχρι να αποκτήσει υφή σιροπιού.

Κόψε το κομψί πάπιας στο επιθυμητό μέγεθος και ψήσε το στη σχάρα.

Άλειψε με το σιρόπι που έφτιαξες, για να καραμελώσει το κρέας.

ΔΙΡ ΨΗΤΗΣ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ

Ξεφλούδισε τη μελιτζάνα και κράτησε τις φλούδες χωριστά για το crunch μελιτζάνας.

Κόψε τη μελιτζάνα κατά μήκος. Χάραξε τη σάρκα της και ράντισε με λίγο λάδι.

Ψήσε στον φούρνο στους 200°C για περίπου 45 λεπτά.

Ανάμειξε τη μελιτζάνα με τα υπόλοιπα υλικά και καρύκευσε κατά βούληση με αλάτι και πιπέρι.

ΟΞΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΝΓΚΟ & ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑΣ

Ανάμειξε όλα τα υλικά, για να φτιάξεις τη σαλάτα.

ΤΡΑΓΑΝΗ ΠΕΤΣΑ ΠΑΠΙΑΣ

Ανάμειξε όλα τα υλικά σε ένα thermoblender για 10 λεπτά στους 80°C.

Άπλωσε το μείγμα ομοιόμορφα σε ένα ταψί με λαδόκολλα.

Ψήσε στους 150°C μέχρι να πάρει χρώμα και στέγνωσε το στους 120°C στον φούρνο μέχρι να γίνει τραγανό.

CRUNCH ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ

Κόψε τη φλούδα της μελιτζάνας ζουλιέν.

Τηγάνισε σε βαθύ λάδι στους 180°C μέχρι να γίνει τραγανή.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Μαγείρεψε στον ατμό τα bao bun.

Πρόσθεσε το ψητό κρέας πάπιας και λίγη επιπλέον σάλτσα.

Πρόσθεσε μερικές «τελείες» από το διρ ψητής μελιτζάνας.

Φτιάξε γαρνιτούρα από πάνω με την όξινη σαλάτα μάνγκο-σελινορίζας.

Πρόσθεσε την τραγανή πέτσα πάπιας και το crunch μελιτζάνας.

Ολοκλήρωσε με ζουλιέν φρέσκου κρεμμυδιού και ξύσμα πορτοκαλιού.

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΒΑΟ BUNS (εάν χρειαστεί)

Ανάμειξε 40 γρ. αλεύρι με 200 ml κρύο νερό.

Φέρε απαλά σε βρασμό ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να αποκτήσεις μια κολλώδη υφή.

Τύλιξε σε μεμβράνη και άφησε να κρυσώσει.

Βάλε την κρύα βάση σε κάδο μίξερ με όλα τα στερεά υλικά και ανάμειξε με τον γάντζο ζύμης.

Πρόσθεσε το γάλα και το νερό και συνέχισε το ανακάτεμα.

Στο τέλος, πρόσθεσε το λάδι μέχρι να σχηματιστεί μια μπάλα ζύμης.

Σκέπασε με νωπή πετσέτα και άφησε τη ζύμη να φουσκώσει σε ζεστό περιβάλλον για 3 ώρες (μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο).

Βγάλε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια και ζύμωσε για 5 λεπτά.

Χώρισε τη ζύμη σε κομμάτια των 40 γρ. και πλάσε τα σε μπαλάκια.

Άνοιξε τη ζύμη με τον πλάστη δίνοντάς της οβάλ σχήμα.

Άλειψε την επιφάνεια με λάδι, τοποθέτησε ένα chopstick στη μέση και δίπλωσε τη ζύμη στα δύο.

Αφαίρεσε το chopstick.

Μαγείρεψε τα bun σε καλάθι ατμού μέχρι να ψηθούν.



TACOS ΨΑΡΙΟΥ

Αυτά τα tacos ψαριού προέρχονται από την πλούσια street food κουλτούρα του Μεξικού και συγκεκριμένα από την περιοχή Baja California. Το πιάτο αντικατοπτρίζει την καθολική αγάπη των Μεξικανών για τα tacos, ως ένα προσιτό και οικονομικό street food που απολαμβάνουν όλες οι κοινωνικές τάξεις. Χαρακτηρίζονται από ζωντανές γεύσεις, συνδυάζοντας τορτίγιες καλαμποκιού, φρέσκο ψάρι, λαχανικά και ποικίλες σάλτσες, δημιουργώντας μια ισορροπημένη «διατροφική πυραμίδα» που τρώγεται στο χέρι. Το πιάτο υμνεί τη μεξικάνικη κουλτούρα μέσα από τα υλικά και την απλότητά του, προσφέροντας έναν νόστιμο και συμπεριληπτικό τρόπο, για να βιώσει κανείς την πολυπλοκότητα των τοπικών γεύσεων.

Για να βρεις αυτήν τη συνταγή και πολλές ακόμα συνταγές Future Menus, επισκέψου το www.unileverfoodsolutions.gr

ΜΕ ΤΟΝ **ANDRÉS CARDONA** & ΤΟΝ **KYLE JAKOBI**



KYLE JAKOBI
Unilever Food Solutions,
North America



“ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΔΙΝΕΙ ΧΩΡΟ ΣΤΗΝ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ ΚΑΙ ΚΟΥΛΤΟΥΡΩΝ.”

– **ANDRÉS CARDONA**
Corporate Chef
Unilever Food Solutions, North Latin America



**Hellmann's
Real Μαγιονέζα**

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 10 ΑΤΟΜΑ)

ΤΟΡΤΙΓΙΑ

300 γρ. ζύμη καλαμποκιού
nixtamal
5 γρ. μελάني σουπιάς

ΨΑΡΙ ΣΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ

600 γρ. λευκό ψάρι (mahí-mahí)
230 γρ. αλεύρι για όλες
τις χρήσεις
30 γρ. κορν φλάουρ
1/2 κουτ. γλυκού μπέικινγκ
πάουντερ
Αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο
30 ml ελαιολαδο
150 ml μπίρα

ΠΙΚΛΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΟΥ

200 γρ. φρέσκο κρεμμύδι
(το λευκό μέρος)
80 ml Frusco Λευκό Ξίδι
Αλάτι και ζάχαρη κατά βούληση

ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ

150 γρ. πράσινο λάχανο,
κομμένο ζουλιέν
20 γρ. κόλιανδρος

ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ CHIPOTLE

400 γρ. **Hellmann's Real
Μαγιονέζα**
40 γρ. πιπεριές chipotle
σε σάλτσα adobo

ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ MORITA

300 γρ. τομάτα
150 γρ. κρεμμύδι
40 γρ. σκόρδο
4 πιπεριές Morita
2 πιπεριές Serrano

ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ SERRANO

300 γρ. πράσινη τομάτα
150 γρ. κρεμμύδι
40 γρ. σκόρδο
2 πιπεριές Serrano

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΤΟΡΤΙΓΙΑ

Ανάμειξε τη μισή ζύμη
καλαμποκιού με το μελάني
σουπιάς μέχρι να αποκτήσει
ομοιογενές χρώμα.

Φτιάξε μικρά μπαλάκια με κάθε
ζύμη, ενώνοντάς τα σε ένα ενιαίο
μπαλάκι χωρίς να αναμειξεις
τα χρώματα.

Πίεσε την τортίγια
χρησιμοποιώντας πρέσα
τортίγιας μέχρι να έχεις μια
λεπτή, στρογγυλή τортίγια.

Τοποθέτησε κάθε τортίγια σε
καυτή πλάκα και ψήσε και από
τις δύο πλευρές.

ΨΑΡΙ ΣΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ

Κόψε το ψάρι σε λωρίδες των
60 γρ. και κράτησέ το στην άκρη.

Σε ένα μπολ, ανάμειξε τα υλικά
για το κουρκούτι, ανακατεύοντας
μέχρι να έχεις ένα ομοιογενές
μείγμα.

Βούτηξε τις λωρίδες ψαριού στο
μείγμα, στράγγισε και τηγάνισε
σε βαθύ λάδι στους 180°C.

ΠΙΚΛΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΟΥ

Κόψε το λευκό μέρος του
φρέσκου κρεμμυδιού σε λεπτές
φέτες και κράτησέ το στην άκρη.

Σε ένα κατσαρολάκι, πρόσθεσε
το Frusco Λευκό Ξίδι, αλάτι και
ζάχαρη. Φέρε σε βρασμό και
άφησέ το να κρυσώσει.

Πρόσθεσε τα κρεμμύδια και
άφησέ τα στην άκρη για 12 ώρες.

ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ

Κόψε το λάχανο σε πολύ λεπτές
λωρίδες ζουλιέν και κράτησέ το
στην άκρη.

ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ CHIPOTLE

Ανάμειξε τη Hellmann's Real
Μαγιονέζα με τις πιπεριές
chipotle σε σάλτσα adobo και
χτύπησε στο μπλέντερ μέχρι να
έχεις απαλή υφή. Κράτησέ τη
στην άκρη.

ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ MORITA

Ψήσε ή καψάλισε τις τομάτες,
το μισό κρεμμύδι και το μισό
σκόρδο.

Αφαίρεσε τους σπόρους και τις
ίνες από τις πιπεριές Morita,
καβούρδισέ τες ελαφρά και
κράτησέ τες στην άκρη.

Χτύπησε ή λιώσε όλα τα υλικά σε
γουδί μέχρι να έχεις μια σάλτσα
με υφή και μικρά κομμάτια.

ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ SERRANO

Ψήσε ή καψάλισε τις πράσινες
τομάτες, το μισό κρεμμύδι και το
μισό σκόρδο.

Αφαίρεσε τους σπόρους και τις
ίνες από τις πιπεριές Serrano,
καβούρδισέ τες ελαφρά και
κράτησέ τες στην άκρη.

Χτύπησε ή λιώσε όλα τα υλικά σε
γουδί μέχρι να έχεις μια σάλτσα
με υφή και μικρά κομμάτια.

ΣΥΝΘΕΣΗ TACO

Τοποθέτησε τις τортίγιες σε θήκη
για τортίγιες.

Πρόσθεσε ένα κομμάτι ψαριού με
κουρκούτι.

Κάλυψε με μαγιονέζα chipotle
χρησιμοποιώντας μπουκάλι
τύπου squeeze.

Πρόσθεσε ζουλιέν λάχανο, φέτες
πίκλας κρεμμυδιού και γαρνίρισε
με μερικά φύλλα κόλιανδρου.

Σέρβιρε τα tacos με τη σάλτσα
της επιλογής σου, κόκκινη ή
πράσινη.



BORDERLESS CUISINE

Αυτή η γαστρονομική τάση μετατρέπει διαφορετικές διατροφικές παραδόσεις σε αρμονικές, καινοτόμες εμπειρίες. Η συγκεκριμένη τάση τροφοδοτείται από την παγκοσμιοποίηση, τη μετανάστευση και από μια νέα γενιά σεφ που επιδιώκουν να τιμήσουν τις πολυπολιτισμικές τους ρίζες. Αυτοί οι σεφ επαναπροσδιορίζουν τον τρόπο με τον οποίο διαφορετικές γαστρονομικές επιρροές μπορούν να ενωθούν, ώστε να δημιουργηθούν μοναδικά αλλά αυθεντικά πιάτα, που ξεπερνούν την έννοια της απλής πρωτοτυπίας.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

TAXINI, MATCHA,
GOCHUJANG ΚΑΙ SUMAC

ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ
ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΕΡΗ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΑΝΟΔΟ.



Κύριοι παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτή την τάση περιλαμβάνουν:

- Την παγκοσμιοποίηση και τη μετανάστευση, που διευρύνουν τις γαστρονομικές γνώσεις και επιρροές.
- Τους σεφ δεύτερης γενιάς, που τιμούν την πολιτισμική τους κληρονομιά.
- Τη μεγαλύτερη προβολή στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, που εκτοξεύουν τη δημοτικότητα διεθνών κουζινών.
- Τους καταναλωτές που αναζητούν αυθεντικές εμπειρίες στην ανακάλυψη φαγητού.
- Την αυξανόμενη ανάγκη για ουσιαστική αφήγηση πίσω από γαστρονομικές δημιουργίες.

Στην καρδιά αυτού του κινήματος βρίσκεται η επιθυμία να συνδυάζονται δημιουργικά και με σεβασμό οι κουζίνες, παντρεύοντας παραδοσιακά υλικά και τεχνικές με τρόπους που τιμούν τις ρίζες τους. Η τάση αυτή ανοίγει τον δρόμο για πιο εκλεπτυσμένες και καλλιεργημένες εμπειρίες, προσφέροντας όχι μόνο έντονες γεύσεις, αλλά και αυθεντικότητα και πολιτισμική βαρύτητα.

Οι κορυφαίες τεχνικές

Ακολουθούν μερικές από τις γαστρονομικές τεχνικές που κυριαρχούν σε αυτή την τάση:

- Μαρινάρισμα
- Άλμη
- Ωρίμανση
- Sous-vide
- Curing
- Μαγείρεμα σε κενό αέρος
- Καραμελοποίηση
- Καπνιστό μαγείρεμα

Ψωνίζοντας Χωρίς Σύνορα

Αυτά είναι ορισμένα από τα υλικά που είναι στη μόδα και πρωταγωνιστούν στην τάση "Borderless Cuisine":

- Miso (πάστα ζύμωσης απο σόγια)
- Καπνιστά ψάρια
- Kimchi (λαχανικά σε ζύμωση)
- Shiso (ιαπωνικό βότανο της οικογένειας της μέντας)
- Calamansi (εσπεριδοειδές φρούτο)
- Ρόδι
- Mentaiiko (μαριναρισμένα αυγά μπακαλιάρου)
- Aged soy sauce
- Pandan (τροπικό φρούτο)

Προηγούμενη σελίδα: Το μαριναρισμένο chicken burger της προηγούμενης σελίδας είναι εμπνευσμένο από διεθνείς τεχνικές και υλικά.

ΑΞΙΖΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΟΥ

ΑΥΤΗΝ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΤΟ MISO
ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ.
ΣΚΕΨΟΥ ΤΡΟΠΟΥΣ ΝΑ
ΤΟ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΕΙΣ
ΣΤΟ ΜΕΝΟΥ ΣΟΥ ΓΙΑ
ΝΑ ΠΡΟΣΕΛΚΥΣΕΙΣ
ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΤΩΝ
ΠΕΛΑΤΩΝ ΣΟΥ.





BORDERLESS

Ο CHEF *Alvaro Lima* ΑΝΤΛΕΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΤΟΥ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΩΣ ΟΔΗΓΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΣΗ ΤΗΣ **BORDERLESS CUISINE**.

Μεγαλωμένος στο Σικάγο, ο Chef Alvaro Lima έχει διανύσει μια ποικιλόμορφη πορεία στον χώρο της εστίασης. Ωστόσο, ως προσωπικό πάθος, απολαμβάνει να μαγειρεύει με έντονες λατινικές γεύσεις και να δημιουργεί σύγχρονα πιάτα εμπνευσμένα από τη λατινική κουζίνα, συνδυάζοντας διεθνείς γεύσεις ώστε να σχηματίζει αρμονικές συνθέσεις που αντλούν στοιχεία από πολλαπλές γαστρονομικές παραδόσεις.

CUISINE

Για τον Chef Alvaro, αυτή η προσέγγιση λειτουργεί ως ευκαιρία να εκπαιδεύσει τους ανθρώπους σχετικά με τις ομοιότητες ανάμεσα σε διαφορετικές κουζίνες και τεχνικές παγκοσμίως. «Είτε μαγειρεύεις κρέας σε στιφάδο με ινδικό τρόπο είτε με μεξικάνικο τρόπο, εξακολουθείς να το μαγειρεύεις ως βραστό και να χρησιμοποιείς την ίδια τεχνική. Έπειτα παίρνεις το κρέας και το ενσωματώνεις σε ένα μεξικάνικο μπουλ ρυζιού ή σε ένα ινδικό μπασμάτι – αυτά τα υλικά είναι πολύ πιο εναλλάξιμα από όσο πιστεύουμε.»

Μέσα από αυτά τα κοινά σημεία, γίνεται ευκολότερο να αναγνωρίσει κανείς υλικά ή πιάτα που μπορούν να συνδυαστούν φυσικά ή τεχνικές που επιτρέπουν την αλληλεπίδραση γεύσεων από διαφορετικές

κουζίνες. Από την πλευρά του καταναλωτή, ο Chef Alvaro χαίρεται ιδιαίτερα, όταν μπορεί να συστήσει στους επισκέπτες νέους και ενδιαφέροντες συνδυασμούς. «Είναι σημαντικό οι επισκέπτες να γνωρίζουν περισσότερα για τα υλικά που υπάρχουν εκεί έξω. Είναι κάτι νέο και συναρπαστικό.»

Όταν πρόκειται για τη δημιουργία συνταγών που βασίζονται στη μίξη κουζινών, προτείνει μια καθαρά πειραματική διαδικασία που επιτρέπει στη δημιουργικότητα να αναπτυχθεί, αντί να εφαρμόζονται αυστηροί κανόνες από την αρχή. «Το διασκεδαστικό μέρος για έναν σεφ είναι η δοκιμή και το λάθος. Σε βοηθά να βγεις από το comfort zone σου», εξηγεί. «Αν κάτι δεν λειτουργήσει, μπορεί

“Το θέμα είναι να χρησιμοποιείς πράγματα που ο επισκέπτης γνωρίζει – απλώς δεν είχε φανταστεί ποτέ ότι θα μπορούσαν να συνδυαστούν.”



να προκύψει κάτι διαφορετικό. Μπορείς να προσαρμόσεις πράγματα εδώ κι εκεί και να καταλήξεις σε κάτι που δεν θα φανταζόσουν ότι θα λειτουργήσει.»

Αν και σε κάποιες κουζίνες, οι ομάδες μπορεί να διστάζουν να υιοθετήσουν τις αρχές της τάσης “Borderless Cuisine”, ο Chef Alvaro εξηγεί ότι οι σεφ μπορούν να αναλάβουν ρόλο καθοδήγησης και να εκπαιδεύσουν το προσωπικό σχετικά με πιο διευρυμένες, παγκόσμιες μαγειρικές πρακτικές. «Ακόμα κι αν δεν έχουν ξαναμαγειρέψει ή δοκιμάσει μια συγκεκριμένη κουζίνα, υπάρχουν τεχνικές που τους είναι οικείες. Το να εκθέτεις την ομάδα σε νέα υλικά και πολιτισμούς είναι σημαντικό, ακόμη κι αν γίνεται μέσω βίντεο στο YouTube ή στα social media», αναφέρει.

Ο Chef Alvaro θυμάται πώς ένωσε διαφορετικές κουζίνες δημιουργώντας το birria ramen: ένα λατινο-ιαπωνικό πιάτο που εμπνεύστηκε απλώς, παρατηρώντας τα υλικά που είχε διαθέσιμα. «Είχα μαγειρεμένο κρέας και έναν πλούσιο ζωμό και αναρωτήθηκα αν μπορούσα να προσθέσω ιαπωνικά noodles και κρεμμυδάκι. Το δοκίμασα πριν από λίγα χρόνια, όταν τα birria πιάτα ανέβαιναν σε δημοτικότητα και το ramen είχε τεράστια απήχηση στη Βόρεια Αμερική. Και λειτουργήσε υπέροχα.»

Κατανοώντας την επιφυλακτικότητα ορισμένων επισκεπτών απέναντι σε νέα πιάτα, ο Chef Alvaro εξηγεί ότι ο συνδυασμός στοιχείων από ήδη οικεία πιάτα μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική είσοδο στον κόσμο της Borderless Cuisine. «Στο παράδειγμα του ramen με birria, ο επισκέπτης μπορεί να σκεφτεί “Μου αρέσει το ramen και μου αρέσει το birria, αλλά έχω συνηθίσει το birria σε tacos και το ramen με χοιρινό. Γιατί όχι; Ας το δοκιμάσουμε.” Είναι θέμα του να χρησιμοποιείς πράγματα που ο επισκέπτης αναγνωρίζει και αγαπά, αλλά δεν θα είχε φανταστεί ότι μπορούν να

συνδυαστούν. Αυτό μπορεί να τον ανοίξει και να τον κάνει να νιώσει πιο άνετα.»

Πιστεύει ότι η τάση “Borderless Cuisine” μπορεί να αποτελέσει έναν τρόπο να μοιραστεί η λατινική του κληρονομιά, εκφράζοντας παράλληλα τα προσωπικά του ενδιαφέροντα, και τη βλέπει ως μια ευκαιρία για τους σεφ να μοιραστούν το βάθος και το εύρος των δικών τους γεύσεων και εμπειριών. «Μέσα από την Borderless Cuisine, αφηγείται κανείς την ιστορία του ποιος είναι ο σεφ. Μπορώ να αναδείξω τις γεύσεις με τις οποίες μεγάλωσα και αυτά που εξακολουθώ να θέλω να προσβεύω και να μοιράζομαι, αλλά μπορώ παράλληλα να συστήσω και μια νέα γεύση», εξηγεί. «Λατρεύω το ιαπωνικό φαγητό, για παράδειγμα, οπότε μπορώ να δημιουργήσω ένα πιάτο με μεξικανικές επιρροές που διαθέτει ταυτόχρονα και έντονο ιαπωνικό χαρακτήρα.»

Θεωρεί επίσης σημαντικό να καταρριφθεί ο μύθος ότι η borderless cuisine δεν είναι οικονομικά βιώσιμη. Αντίθετα, πιστεύει ότι η borderless cuisine μπορεί να συμβάλει στη μείωση της σπατάλης, ενθαρρύνοντας τους σεφ να ξανασκεφτούν δημιουργικούς τρόπους να αξιοποιήσουν τα υλικά. «Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα είναι η δυνατότητα να επαναχρησιμοποιείς σάλτσες και υλικά», εξηγεί. «Ας πούμε ότι φτιάχνεις ένα πιάτο και δεν λειτουργεί. Μπορείς να χτίσεις κάτι άλλο πάνω σε αυτό; Μπορείς να χρησιμοποιήσεις σχεδόν τα πάντα, ανάλογα με την τεχνική μαγειρέματος, από αυτό το υλικό.»

Είτε θέλεις να παρουσιάσεις νέους συνδυασμούς, είτε να κάνεις τους επισκέπτες πιο δεκτικούς σε άγνωστες γεύσεις, είτε για την έξυπνη αξιοποίηση των υλικών, η borderless cuisine αποτελεί μια αφορμή για αληθινή δημιουργική εξερεύνηση.

Για να ακούσεις περισσότερα από τον Σεφ Alvaro Lima σχετικά με την τάση “Borderless Cuisine”, επισκέψου το www.unileverfoodsolutions.gr



Απέναντι σελίδα:
Chef Alvaro Lima,
Unilever Food Solutions,
North America.



Η ΑΝΟΔΟΣ ΤΗΣ



Μία αρωματική σάλτσα που ετοιμάζεται σε παραδοσιακό wok.

ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΕΠΙΡΡΟΗΣ

ΚΕΙΜΕΝΟ
Megan Wallace

ΚΑΘΩΣ ΕΝΑ ΝΕΟ, ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΩΔΕΣ ΚΟΙΝΟ ΕΞΕΡΕΥΝΑ ΓΕΥΣΕΙΣ ΜΕΣΩ ΤΑΞΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ, ΑΝΑΛΥΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΔΟ ΤΗΣ K-FOOD ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΙΣ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΕΝΟΥ.

Από την κυριαρχία της ιταλικής «τριάδας» – πίτσα, ζυμαρικά και παγωτό – μέχρι τα σχολαστικά συστατικά και τη λεπτοδουλεμένη τεχνική της υψηλής γαστρονομίας, της Γαλλίας ή την παγκόσμια απήχηση του αμερικανικού hot dog και burger, η Δύση κυριάρχησε για δεκαετίες στον γαστρονομικό χάρτη.

Ωστόσο, αυτή η πραγματικότητα σταδιακά αλλάζει. Όλο και περισσότεροι καταναλωτές στρέφουν το ενδιαφέρον τους στις πλούσιες γαστρονομικές παραδόσεις της Ανατολικής και Νοτιοανατολικής Ασίας. Γιατί συμβαίνει αυτή η μετατόπιση; Και τι σημαίνει για τα μελλοντικά μενού σε παγκόσμιο επίπεδο; Οι απαντήσεις βρίσκονται στις επόμενες σελίδες.

Η ανατολική επιρροή ανά τους αιώνες

Η άνοδος της κουζίνας της Ανατολικής Ασίας στη Δύση συνεχίζεται εδώ και αρκετές δεκαετίες, αντικατοπτρίζοντας τα μεταβαλλόμενα μοτίβα μετανάστευσης και την αυξημένη πολιτιστική επιρροή της περιοχής στην παγκόσμια σκηνή.

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, για παράδειγμα, μετανάστες από την Κίνα άρχισαν να εγκαθίστανται από τα μέσα του 19ου αιώνα, φέρνοντας μαζί τους τις γαστρονομικές τους παραδόσεις. Με τον καιρό, τα παραδοσιακά πιάτα προσαρμόστηκαν για να ταιριάζουν στον δυτικό ουρανίσκο—μια διαδικασία που οδήγησε στη διάδοση του κινέζικου φαγητού σε όλη τη χώρα.

Ωστόσο, ορισμένες χώρες της Ανατολικής και Νοτιοανατολικής Ασίας έχουν υιοθετήσει το φαγητό ως μορφή «ήπιων ισχύος», κάνοντας μια συγκεντρωμένη προσπάθεια να αυξήσουν την ευαισθητοποίηση για την παραδοσιακή τους κουζίνα ως τρόπο αύξησης του πολιτιστικού κεφαλαίου του έθνους τους. Η Ταϊβάν, η Νότια Κορέα, η Ταϊλάνδη, η Σιγκαπούρη, η Ινδονησία, η Μαλαισία και η Καμπότζη έχουν χρηματοδοτήσει κυβερνητικά προγράμματα γαστρονομικής διπλωματίας.

Η άνοδος του K-food

Η Νότια Κορέα, από την πλευρά της, καθιέρωσε ένα επιτυχημένο πρόγραμμα «Korean Cuisine to the World» το 2009 που είχε στόχο να προωθήσει την κορεάτικη κουζίνα (ή hansik) στο εξωτερικό και να αυξήσει την ευαισθητοποίηση για τα οφέλη της στην υγεία και το γευστικό της προφίλ.

Τώρα, 15 χρόνια αργότερα, το hansik έχει μπει στο πνεύμα της εποχής. Κορεάτικα πιάτα όπως το bibimbab (πιάτο με ρύζι σε μπολ) και το kimchi (λαχανικά που έχουν υποστεί ζύμωση) είναι εύκολα διαθέσιμα σε μεγάλες πόλεις σε όλη τη Δύση, με τις εξαγωγές κορεάτικων τροφίμων στις ΗΠΑ να αυξάνονται στα 1,74 δισεκατομμύρια δολάρια το 2023.

Λόγω της φύσης της, που βασίζεται στα λαχανικά, και της επικράτησης τροφίμων που έχουν υποστεί ζύμωση, η κουζίνα γιορτάζεται για τις πλούσιες γεύσεις και την πολιτιστική της κληρονομιά, προσελκύοντας λάτρεις του φαγητού και τουλμηρούς καλοφαγάδες. Είναι, ωστόσο, σημαντικό να σημειωθεί ότι το hansik περιλαμβάνει την εισαγωγή instant noodles και ramen, τα οποία μπορεί να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο και να έχουν κάποιες προβληματικές διατροφικές αξίες.

Το Hallyu ήρθε για τους ουρανίσκους μας

Δεν μπορούμε να μιλάμε για την άνοδο του K-food χωρίς να μιλάμε για το hallyu.

Η νεοαποκτηθείσα δημοτικότητα του κορεάτικου φαγητού συνέβη παράλληλα με τη γενική άνοδο της κορεάτικης κουλτούρας. Αναφερόμενο ως Κορεάτικο Κύμα ή Hallyu, αυτό το φαινόμενο έχει δει τη διεθνή επιτυχία συγκροτημάτων K-pop όπως οι BTS και οι BLACKPINK.

Δημοφιλείς ταινίες K-films και σειρές K-dramas έχουν απεικονίσει ρητά κορεάτικα πιάτα: Η ταινία Parasite σύστησε στους θεατές το jjaraguri (noodles με μπριζόλα) ενώ το Squid Game έδειξε το tteokbokki (πικάντικα ρυζογκοφρετάκια).

Αυτό είναι, στην πραγματικότητα, σκόπιμο. Μιλώντας στο NPR, ο Yang Joo-Pil, αξιωματούχος του Υπουργείου Γεωργίας, Τροφίμων και Αγροτικών Υποθέσεων, εξήγησε ότι το τμήμα του θα «επιλέγει περίπου 10 είδη διατροφής κάθε χρόνο για τοποθέτηση προϊόντων σε σειρές».

Τα social media παίζουν επίσης ρόλο, παρέχοντας ευκαιρίες να διαδοθούν τα κορεάτικα πιάτα και η διατροφική κουλτούρα. Στο TikTok, το hashtag «koreanfood» έχει χρησιμοποιηθεί σε πάνω από 860.000 αναρτήσεις, ενώ το mukbang—μια νοτιοκορεάτικη τάση δημιουργιών περιεχομένου που τρώνε φαγητό μπροστά στην κάμερα—έχει γίνει παγκόσμιο φαινόμενο στο YouTube.



Ο ρόλος του ταξιδιού στη διαμόρφωση του επόμενου γαστρονομικού K-wave

Κοιτάζοντας το μέλλον, είναι σημαντικό να σημειωθεί πώς οι δυτικές διατροφικές συνήθειες μπορεί να επηρεαστούν από τον ταξιδιωτικό τομέα, ιδιαίτερα από τη φύση των σημερινών ταξιδιωτών που αναζητούν συγκινήσεις και απολαμβάνουν νέες εμπειρίες και την ανακάλυψη άλλων πολιτισμών.

Κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 2020, οι ταξιδιώτες έχουν επιδείξει μεγαλύτερη προθυμία να βγουν από την πεπατημένη και να μπουν σε νέα εδάφη, με το 40% των ταξιδιωτών να επιλέγουν να εξερευνήσουν άγνωστους προορισμούς. Τα ταξίδια είναι τόσο ψηλά στις λίστες προτεραιοτήτων των καταναλωτών που το 2024, το 64% των παγκόσμιων ταξιδιωτών στόχευε να μειώσει άλλους τομείς των προσωπικών τους δαπανών για να δώσει προτεραιότητα στα ταξίδια αναψυχής.

Η Κορέα δεν έχει εξαιρεθεί από την αυξανόμενη επιθυμία των δυτικών ταξιδιωτών να ταξιδέψουν μακρύτερα. Πράγματι, το 2023 η πρωτεύουσα της χώρας, η Σεούλ, είδε αύξηση τουριστών κατά 373,6% σε ετήσια βάση.

Αυτό θα μπορούσε να είναι κινητήριος δύναμη για περισσότερη αυθεντικότητα στη σφαίρα του K-food, καθώς το κορεάτικο φαγητό καθιερώνεται ως σημαντικός παίκτης στο fine dining.

Αντί να αναζητούν γνωστά πιάτα K-food, οι καταναλωτές εκτιμούν ποικίλα και αυθεντικά γεύματα που δεν έχουν προσαρμοστεί στον δυτικό ουρανό.

Πράγματι, ο Chef Junghyun Park (του οποίου το εστιατόριο κορεάτικης υψηλής γαστρονομίας Atomix, με έδρα τη Νέα Υόρκη, βραβεύτηκε με δύο αστέρια Michelin το 2021) υποστήριξε ότι η πελατεία του είναι: «Πολύ ανοιχτή σε νέες κουλτούρες».

«Τους αρέσει να δέχονται νέα πράγματα», πρόσθεσε. «Αρα δεν είναι ότι πρέπει να αλλάξω τη γεύση τους».

Το μέλλον της Ανατολικής επιρροής

Ήδη, αρκετά κορεάτικα πιάτα έχουν φτάσει σε mainstream αναγνώριση στη Δύση.

Ωστόσο, το επόμενο κύμα του K-food θα δει μια μεγαλύτερη ποικιλία πιάτων να έρχεται στο προσκήνιο καθώς οι κορεάτες παίκτες—ιδιαίτερα στον χώρο του convenience food, όπως η σειρά bibigo της C.J. Foods—κινούνται για να εισέλθουν περαιτέρω στην αγορά.

Καθώς η τάση του K-food προχωρά πέρα από το street food και γίνεται πιο εύκολα διαθέσιμη, είναι πιθανό ότι:

- Η αύξηση της προβολής θα συστήσει περισσότερες εξειδικευμένες (niche) και περιφερειακές παραλλαγές της κορεάτικης κουζίνας.
- Τα κορεάτικα προϊόντα διατροφής θα έχουν μεγαλύτερη παρουσία στους διαδρόμους των δυτικών σούπερ μάρκετ.
- Η δημοτικότητα του κορεάτικου φαγητού θα ανοίξει την πόρτα για άλλες κουζίνες της Ανατολικής και Νοτιοανατολικής Ασίας που ήταν λιγότερο εκτιμημένες μέχρι αυτό το σημείο.
- Για παράδειγμα, οι ειδικοί προβλέπουν ότι οι κουζίνες της Βερμανίας και των Φιλιππίνων—από τις χώρες της Νοτιοανατολικής Ασίας Μιανμάρ και Φιλιππίνες—μπορεί να αναδειχθούν ως νέοι παίκτες στον παγκόσμιο χώρο τροφίμων.

Γενικά, η άνοδος των επιρροών του ανατολικού φαγητού αντικατοπτρίζει την παγκοσμιοποίηση στον χώρο του φαγητού και τη σταδιακή κίνηση προς μια παγκόσμια κουζίνα αντί για κουζίνες κατακερματισμένες ανά χώρα ή εθνικότητα.





Η Knorr Professional demi-glace είναι η τέλεια προσθήκη σε μια σειρά από πιάτα.

THE

WORD

KEIMENO
Esther Tseng

ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΤΟΥ FUSION ΕΧΕΙ ΑΛΛΑΞΕΙ. Η BORDERLESS CUISINE ΕΙΝΑΙ Η ΝΕΑ ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑ.

Δεν υπάρχει σχεδόν κανένας γαστρονομικός όρος πιο αμφιλεγόμενος και ωστόσο κοινώς χρησιμοποιούμενος για να περιγράψει την ανάμειξη πολιτισμών από το «Fusion». Επιφανειακά, η συγχώνευση πολιτισμών, ή η επιρροή του ενός στον άλλο, άρχισε τόσο νωρίς όσο η μετανάστευση, η αποικιοκρατία και το εμπόριο. Δηλαδή, χιλιάδες χρόνια πριν. Αλλά το πλαίσιο έχει σημασία και η αντιμετώπιση της ιστορίας του τότε και πώς “συναντήθηκαν” ορισμένες κουζίνες είναι πιο σημαντική από ποτέ. Ο τρόπος με τον οποίο αναφέρεται η Fusion κουζίνα σήμερα τείνει να παραβλέπει τους πολλούς τρόπους με τους οποίους δημιουργήθηκαν κουζίνες εκτός του πεδίου Ανατολικής Ασίας-Δύσης πριν από το δεύτερο μισό του 20ού αιώνα, όταν επινοήθηκε ο όρος «Fusion» στη σύγχρονη κουζίνα. Για τους σκοπούς αυτής της ενότητας, θα ασχοληθούμε με τον μεγάλο αντίκτυπο που είχε η ασιατική μετανάστευση στην καλιφορνέζικη κουζίνα, η οποία έχει επηρεάσει και εξαπλωθεί σε πολλά άλλα μέρη του κόσμου.

Υπάρχουν ορισμένα, πανταχού παρόντα πιάτα που μπορεί να θεωρούμε δεδομένα και τα οποία λειτουργούν ως χρονικά ορόσημα στην ιστορία της Fusion κουζίνας. Στη δεκαετία του 1960, το California roll—το ρολό που αντικατέστησε το ωμό ψάρι με αβοκάντο, αγγούρι και (απομίμηση από) κρέας καβουριού—λέγεται ότι δημιουργήθηκε από τον Ichiro Mashita στο Little Tokyo ή τον Ken Seusa κοντά στο Hollywood στο Λος Άντζελες, ή τον Hidekazu Tojo στο Βανκούβερ. Είτε η εφεύρεσή του ήταν αποτέλεσμα των περιορισμών πρόσβασης σε υλικά είτε προσαρμογής στις τοπικές γεύσεις, το ρολό έγινε δημοφιλές σε όλη τη Νότια Καλιφόρνια πριν εξαπλωθεί σε όλες τις ΗΠΑ, αποτελώντας την πύλη προς το σούσι για πολλούς Βορειοαμερικανούς.

Υπάρχουν πολλά άλλα αξιοσημείωτα πιάτα στο χρονοδιάγραμμα της Fusion κουζίνας

που είναι ακόμα εμβληματικά σήμερα, συμπεριλαμβανομένης της σαλάτας με κινέζικο κοτόπουλο από τη Sylvia Cheng Wu του Madame Wu's Garden, η οποία ενσωμάτωσε λάχανο με μαρούλι μαζί με μαγειρεμένο κοτόπουλο γαρνιρισμένο με βινεγκρέτ από σησαμέλαιο, σόγια και μουστάρδα, που δημιουργήθηκε επίσης στη δεκαετία του 1960.

Η πίτσα καπνιστού σολομού από τον Wolfgang Puck βρίσκεται στο μενού του Sprago από το άνοιγμά του το 1982 και γαρνίρεται με κρέμα άνηθου, λάδι τσίλι και σκόρδου, σχοινόπρασο και χαβιάρι. Το σασίμι μαγιάτικου σε σάλτσα από σόγια, εσπεριδοειδή και katsuoibushi με λεπτές φέτες jalapeño στην κορυφή είναι ένα εμβληματικό ορεκτικό που εισήχθη στη Fusion κουζίνα από τον Nobu Matsuhisa και τώρα το βλέπουμε παντού. Κατά τη γέννηση των social media, το taco με κορεατικό short





rib που πωλούσε η καντίνα Kogi του Roy Choi έγινε μια γνωστή ιστορία επιτυχίας όχι μόνο στη συγχώνευση μεξικάνικης και κορεάτικης κουζίνας, αλλά και στη διαδικτυακή viral επιτυχία τροφίμων.

Υπάρχουν επίσης πολλά εμβληματικά φαγητά που προέκυψαν από τη σύγκλιση κουζινών σε όλο τον κόσμο αιώνες πριν. Υπάρχει το bñnh mì (Βιετναμέζικο και Γαλλικό), υπάρχει το Jamaican patty (Τζαμαϊκανό και Αγγλικό) και υπάρχει το vindaloo (Πορτογαλικό και από την Γκόα). Υπάρχει επίσης το rancit palabok (Κινέζικο, Μεξικάνικο, Ισπανικό στις Φιλιππίνες) και το ramen (Κινέζικο και Ιαπωνικό). Αλλά το πιο σημαντικό συστατικό πίσω από όλα αυτά τα φαγητά είναι η πλούσια ιστορία από την οποία προέκυψαν, είτε η ενσωμάτωση των πολιτισμών τους ήταν αποτέλεσμα αποικιοκρατίας είτε κοινής εξερεύνησης. Τα προβλήματα ξεκινούν όταν οι μάγειρες αποτυγχάνουν να αναγνωρίσουν πώς οι κουζίνες ή τα υλικά ταιριάζουν ή δεν ταιριάζουν μεταξύ τους, συνδυάζοντας απλώς κουζίνες με πρόχειρο τρόπο, πιστεύοντας ότι η προσθήκη του ενός στο άλλο θα ισοδυναμεί απαραίτητα με ένα σύνολο μεγαλύτερο από τα μέρη τους. Υπάρχει λόγος για τον οποίο η Fusion κουζίνα έχει αποκτήσει κακή φήμη, κερδίζοντας μερικές φορές το προσωνύμιο

μεταξύ των επικριτών της, «confusion cuisine».

Στην πραγματικότητα, η εμπειρία του Matsuhisa δεν προέκυψε στο κενό. Είναι θεματοφύλακας της κουζίνας Nikkei, η οποία είναι η ίδια ένα γαστρονομικό κίνημα που χρονολογείται από τα τέλη του 19ου αιώνα, όταν οι πρώτοι Ιάπωνες έποικοι προσγειώθηκαν στο Περού. Προσάρμοσαν τις συνταγές τους για να ταιριάζουν στις τοπικές περουβιανές γεύσεις, και έγιναν τοπικό βασικό προϊόν στα μέσα του 1900. Ο Matsuhisa, που γεννήθηκε στη Saitama της Ιαπωνίας, άνοιξε το πρώτο του Nobu στο Περού το 1970, πριν μετακομίσει στο Λος Άντζελες για να ανοίξει το Matsuhisa. Σήμερα, υπάρχουν πάνω από 50 εστιατόρια Nobu σε όλο τον κόσμο.

Ένα άλλο μείγμα κουζινών που γεννήθηκε στο Περού είναι η Chifa, ενσωματώνοντας καντονέζικες και περουβιανές γεύσεις και υλικά για να γίνει ένα είδος εντελώς δικό της, με τον μεγαλύτερο αριθμό Κινέζων εργατών να φτάνουν στα μέσα του 1800. Πιάτα όπως το arroz chaufa (τηγανητό ρύζι) και το lomo saltado (stir-fry βοδινού και λαχανικών) γेमίζουν τα μενού στα εστιατόρια που σερβίρουν Κινεζο-Περουβιανή κουζίνα.

“Η κατανόηση της ιστορίας αυτών των κουζινών μπορεί μόνο να βοηθήσει τους σεφ να κατανοήσουν καλύτερα πώς να ενσωματώσουν αυτές τις επιρροές”



Στη Γαλλία και την Ιαπωνία, η πολιτιστική ανταλλαγή ξεκίνησε στα τέλη του 1800 κατά τη διάρκεια της Αποκατάστασης Meiji αφού η Ιαπωνία άνοιξε τα λιμάνια της στο δυτικό εμπόριο. Ο Γάλλος Louis Begeux προσλήφθηκε ως ο πρώτος ξένος σεφ στην Ιαπωνία στο ξενοδοχείο Tsukiji και διέδωσε τη γαλλική επιρροή σε όλη την Ιαπωνία, μαγειρεύοντας ακόμη και σε αυτοκρατορικά συμπόσια. Οι Ιάπωνες μαθητευόμενοι του ταξίδευαν στη Γαλλία για να μελετήσουν γαλλικές τεχνικές εκεί, μόνο για να επιστρέψουν και να συνεχίσουν να διαδίδουν τη γαλλική γαστρονομική επιρροή σε όλη την Ιαπωνία. Όσον αφορά τη Γαλλία, στη δεκαετία του 1960, η ιαπωνική επιρροή έγινε πιο mainstream στη nouvelle cuisine, με τους Γάλλους σεφ να ελαφραίνουν το άγγιμά τους με πιο λεπτές σάλτσες και πιο ντελικάτες νότες στον ουρανίσκο. Η κουζίνα που παρουσιάζει αυτή τη διττότητα έφτασε ακόμη και στις ΗΠΑ, μέσω εστιατορίων όπως το Maison Akira του αείμνηστου Akira Hirose στην Πασαντίνα, το οποίο ήταν ανοιχτό από το 1999 έως το 2019, και ζει ακόμα σήμερα, στο μόλις ανοιγμένο και τρίτο εστιατόριο των Charles Namba και Courtney Kaplan, Camelia, στο Downtown του Λος Άντζελες.

Στη Βόρεια Αμερική, το κινέζικο φαγητό φτιαγμένο για ουρανίσκους στις Ηνωμένες Πολιτείες σήμαινε προσθήκη περισσότερης ζάχαρης και τηγάνισμα περισσότερων υλικών. Πιάτα όπως το

egg foo young, το κοτόπουλο General Tso και το orange chicken δημιουργήθηκαν σε αμερικανικές κουζίνες. Αν και οι Κινέζοι μετανάστες προσγειώθηκαν για πρώτη φορά στις ακτές των ΗΠΑ για να εργαστούν στα ορυχεία χρυσού, να χτίσουν το σιδηροδρομικό σύστημα και να εργαστούν σε αγροτικές δουλειές, η μαζική μετανάστευση δεν συνέβη μέχρι το 1965, όταν το κινέζικο φαγητό μπορούσε να υποστηριχθεί από μεγαλύτερο ασιατικό πληθυσμό λόγω της ψήφησης του Νόμου περί Μετανάστευσης και Εθνικότητας, καταργώντας τον περιοριστικό Νόμο Αποκλεισμού των Κινέζων. Μέχρι τότε, το κινέζικο φαγητό έπρεπε να εγκλιματιστεί σε πιο δυτικούς ουρανίσκους, για να παραμείνει η επιχείρηση ανοιχτή.

Σήμερα, το Fusion μπορεί να βρεθεί οπουδήποτε και παντού, χάρη και σε μερικές διεθνείς αλυσίδες που βοηθούν να γίνει πανταχού παρόν στις πολλές ερμηνείες του. Το Nobu, για παράδειγμα, συνεχίζει να ευδοκμεί στην ταυτότητά του ως ένα αξιόπιστο, κοσμοπολίτικο Fusion εστιατόριο που προσφέρει σούσι αλλά και πιάτα τύπου izakaya σε τοποθεσίες σε όλο τον κόσμο. Το Sushisamba προσφέρει ένα ιαπωνικό, βραζιλιάνικο και περουβιανό μενού για μια εμπειρία Ανατολής-Νότιας Αμερικής σε ένα πολύχρωμο, μοντέρνο περιβάλλον σε σύντομα εννέα τοποθεσίες, συμπεριλαμβανομένου του Λας Βέγκας και του Ντουμπάι. Τα βραβευμένα εστιατόρια Roy's Restaurants του Roy Yamaguchi, τα

οποία σερβίρουν χαβανέζικο Fusion, έχουν 30 τοποθεσίες, κυρίως στις Ηνωμένες Πολιτείες, αλλά και στην Ιαπωνία και το Γκουάμ. Αλλά υπάρχει επίσης το California Pizza Kitchen, με τις πάνω από 200 τοποθεσίες του παγκοσμίως, φέρνοντας Fusion πίτσες και κινέζικη σαλάτα κοτόπουλου στις μάζες.

Ενώ είναι αδύνατο να αναφερθούμε στις ρίζες του πώς τα φαγητά αμέτρητων πολιτισμών σε όλο τον κόσμο έχουν ενσωματωθεί και επηρεάσει το ένα το άλλο, υπάρχει ένα σαφές μοτίβο όσον αφορά τις γεύσεις και τα υλικά της Ανατολικής Ασίας που κερδίζουν αποδοχή όταν ενσωματώνονται με δυτικές κουζίνες και ουρανίσκους στα μέσα του 20ού αιώνα. Αυτά είναι γενικά αυτό που αναγνωρίζουμε ως φαγητό "Fusion", που γεννήθηκε από τα μοτίβα μετανάστευσης και τις προσαρμογές που έπρεπε να κάνουν αυτές οι κοινότητες για να ευχαριστήσουν τους τοπικούς ουρανίσκους και να διατηρήσουν τις επιχειρήσεις τους. Στην ουσία της, μέρος αυτής της καινοτομίας γεννήθηκε από τον αγώνα, και η κατανόηση της ιστορίας αυτών των κουζινών μπορεί μόνο να βοηθήσει τους σεφ να κατανοήσουν καλύτερα πώς να ενσωματώσουν αυτές τις επιρροές. Αν και δεν υπάρχουν όρια όσον αφορά τη Fusion κουζίνα, και αν και η ορολογία μπορεί να έχει κάποιο βάρος να αποβάλλει, η εξέλιξή της συνεχίζεται και είναι απλώς αναπόφευκτη.



ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΝΟΡΑ

ΜΕ ΤΟΝ CHEF *Santiago Lastra*





Ο Chef Santiago Lastra ηγείται μιας νέας γαστρονομικής στιγμής που καταλύει τα σύνορα και ξαναγράφει την παράδοση. Στο KOL—που γιορτάζεται στα The World's 50 Best Restaurants από το 2022—επαναπροσδιορίζει τις ζωντανές γεύσεις της πατρίδας του, του Μεξικού, χρησιμοποιώντας αποκλειστικά βρετανικά υλικά. Η μαγειρική του έχει να κάνει τόσο με την τιμήση της κληρονομιάς όσο και με την υιοθέτηση της καινοτομίας.

«Έφυγα από το Μεξικό όταν ήμουν 18 ετών και δεν ήθελα να κοιτάξω πίσω», θυμάται ο Chef Santiago. «Εκείνη την εποχή, το να φύγεις από το Μεξικό ήταν ο ορισμός της επιτυχίας. Το όνειρό μου ήταν να μάθω από τους κορυφαίους σεφ της Ευρώπης—δεν πέρασε ποτέ από το μυαλό μου ότι η κληρονομιά μου ή η μεξικάνικη γαστρονομία ήταν μοναδική. Χρειάστηκαν 10 χρόνια για να αλλάξει η προοπτική μου.

Αυτή η συνειδητοποίηση ήρθε ενώ εργαζόμουν στο Nordic Food Lab στην Κοπεγχάγη. Εκεί, ο Chef Santiago εξερεύνησε πώς να φτιάξει tortillas χρησιμοποιώντας σκανδιναβικά δημητριακά και νιξταμαλοποίηση (nixtamalization)—την παραδοσιακή μεξικάνικη τεχνική μαγειρέματος καλαμποκιού με υδροξείδιο του ασβεστίου. «Ανακάλυψα τον τρόπο να πάρω μεξικάνικες γεύσεις, ακόμα και χωρίς συγκεκριμένα μεξικάνικα υλικά.

Αυτό μου άνοιξε τα μάτια και με έκανε να συνειδητοποιήσω πόσο ξεχωριστό ήταν να είμαι Μεξικανός και να μπορώ να εκπροσωπώ τη χώρα μου σερβίροντας μεξικάνικο φαγητό έξω από το Μεξικό».

Τοπικά υλικά για μεξικάνικες γεύσεις
Στο Μεξικό, οι άνθρωποι μαγειρεύουν με ό,τι έχουν γύρω τους, δεν εισάγουν υλικά. Στο KOL, φαντάζομαι το Ηνωμένο Βασίλειο ως ένα νησί που είναι μέρος του Μεξικού, δημιουργώντας μεξικάνικες γεύσεις χρησιμοποιώντας μόνο βρετανικά υλικά. Κάθε πιάτο έχει μια μεξικάνικη αφήγηση ή ενσωματώνει παραδοσιακές τεχνικές, όπως το μαγείρεμα υλικών τυλιγμένων σε φύλλα. Όλα είναι καινούργια, αλλά και παραδοσιακά.

Σε εμάς τους σεφ αρέσει να σκεφτόμαστε ότι μπορούμε να δημιουργήσουμε παράδοση στη διάρκεια της ζωής μας, αλλά χρειάζεται πολύς χρόνος και

προσπάθεια για να δημιουργήσουμε κάτι που να είναι έστω εξίσου καλό με την παράδοση. Σκεφτείτε μόνο—η ανάπτυξη του πρώτου taco πήρε τουλάχιστον 3.000 χρόνια. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να προσπαθούμε. Στο KOL, χτίζουμε μια γαστρονομική γλώσσα και έναν τρόπο εργασίας που, κάποια μέρα, θα μπορούσε να γίνει παράδοση. Ελπίζω η διαδικασία μας να γίνει κάτι πιο εύκολο και πιο φυσικό.

Το μυστικό πίσω από την κουζίνα

Κατά τη διάρκεια των ταξιδιών μου σε όλο το Μεξικό, ανακάλυψα ότι το μεξικάνικο φαγητό δεν φτιάχνεται για καύσιμο, αλλά για καθαρή απόλαυση. Έτσι, την τελευταία δεκαετία έχω εμμονή με την επιστήμη πίσω από αυτή την απόλαυση και πώς επηρεάζει τόσο τον ουρανό όσο και το μυαλό. Επιστρέφω στο Μεξικό πολλές φορές το χρόνο, εξερευνώντας taquerias, χωριά, αγορές και κοινότητες ιθαγενών. Κάθε επίσκεψη βαθιάει την κατανόησή μου για το τι κάνει τη μεξικάνικη κουζίνα τόσο ξεχωριστή, βοηθώντας με να εκπροσωπήσω τη χώρα μου και τις γεύσεις της με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Το μεξικάνικο φαγητό είναι εκρηκτικό, αλλά τέλεια ισορροπημένο. Εμπλέκει κάθε μέρος του ουρανού. Πάρτε το taco, για παράδειγμα: το τραγανό της tortilla, η απαλότητα σαν ζυμαρικό (dumpling), η κρεμώδης υφή της σάλτσας και η μαστιχτή υφή του κρέατος. Είναι όλα όσα μπορείτε να ζητήσετε, μια πλήρης βόμβα γλυκού, αλκαλικού, ξινού, υπαμί, πικάντικου και αρωματικού. Όλα όσα μπορείτε να ζητήσετε σε μόλις τρεις μπουκιές. Και αυτό είναι μόνο το street food. Οι σάλτσες Mole μπορεί να περιέχουν έως και 70 συστατικά—στάχτη, σοκολάτα, λαχανικά, plantains, τσίλι, ξηρούς καρπούς

και σπόρους—όλα σε στρώσεις για την επίτευξη μέγιστης πολυπλοκότητας γεύσης.

Ένα από τα πιο κομψά πράγματα που μπορείς να φας στο Μεξικό—και ένα από τα αγαπημένα μου πιάτα—είναι τα escapoles, γνωστά ως μεξικάνικο χαβιάρι. Είναι διαθέσιμα μόνο στα τέλη της άνοιξης, καθώς φτιάχνονται από τα αυγά των βασιλισσών μυρμηγκιών που συλλέγονται από τους κάκτους αγαύης. Αυτά τα ντελικάτα αυγά σοτάρονται σε βούτυρο με ασκαλώνια και σερβίρονται με tortilla, αβοκάντο και σάλτσα. Είναι απλά θεϊκό.

Η τέχνη της γεύσης

Στο KOL, επαναπροσδιορίσαμε τα escapoles μαγειρεύοντας στον ατμό κουκουάρια μέχρι να μαλακώσουν σε υφή ζελέ, μιμούμενοι τη φινέτσα των αυγών μυρμηγκιών. Το συνδυάσαμε αυτό με τρούφα, μανιτάρια και ζωμό από μοσχάρι και κόκαλα. Για να ολοκληρώσουμε το πιάτο, προσθέσαμε λίγα μυρμηγκία Formica rufo από το Κεντ, των οποίων η ξινή γεύση μοιάζει με λεμόνι, ως αναφορά στα μυρμηγκία-βασιλίσσες από το Μεξικό.

Η δημιουργία πιάτων όπως αυτό απαιτεί μια σχολαστική ανάλυση των γεύσεων. Πραγματικά πρέπει να τις διασπάζεις και να τις δεις ως χάρτες γεύσης για να αναζητήσεις εναλλακτικές. Αν χρειαστεί να αντικαταστήσω το μάνγκο, για παράδειγμα, ψάχνω για κάτι εξίσου γλυκό, κίτρινο και λουλουδάτο στο Ηνωμένο Βασίλειο. Αυτό θα μπορούσε να είναι το σαμπουόκο για τη λουλουδάτη νότα—το οποίο κάνουμε σιρόπι. Η κομπούχα κολοκύθας φέρνει τη σωστή οξύτητα και χρώμα, ή το καλοκαίρι η κίτρινη πιπεριά.



ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΡΕΓΚΑΣ ΜΕ ΤΡΟΠΙΚΗ ΡΙΣΟ DE GALLO



ΜΕ ΤΟΝ **ALVARO LIMA**,
ΤΟΝ **FRANK JAKOBSEN** & ΤΟΝ **KEES VAN ERP**

Αυτό το πιάτο ρέγκας συνδυάζει δημιουργικά σκανδιναβικές και λατινικές γεύσεις, παρουσιάζοντας ένα μοναδικό τροπικό *riso de gallo*. Η παραλλαγή του Chef Alvaro Lima στην παραδοσιακή σάλτσα ενσωματώνει μάνγκο για ισορροπία γλυκύτητας και οξύτητας, ενισχύοντας την όμορφα καψαλισμένη ρέγκα που είναι ελαφρώς τουρσί και ψητή. Ο Chef Frank Jakobsen προσθέτει μια σκανδιναβική πινελιά μέσω μιας τεχνικής στεγνού παστώματος (*dry-pickling*), χρησιμοποιώντας σκόνη ξιδιού και ζάχαρη, που μετατρέπει τη ρέγκα σε μια ημι-ωμή λιχουδιά. Αυτό το Fusion αναδεικνύει την ευελιξία της ρέγκας ενώ γιορτάζει τις πολιτιστικές γαστρονομικές παραδόσεις.

Για να βρεις αυτήν τη συνταγή και πολλές ακόμα συνταγές Future Menus, επισκέψου το www.unileverfoodsolutions.gr



KEES VAN ERP
Unilever Food Solutions



FRANK JACOBSEN
Unilever Food Solutions,
Denmark



“ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΓΙΟΡΤΗ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΩΝ, ΠΟΥ ΣΥΝΔΥΑΖΕΙ ΑΝΕΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΙΑΤΟ.”

– **ALVARO LIMA**
Senior Corporate Chef
Unilever Food Solutions, North America



**Hellmann's
Real Μαγιονέζα**

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 10 ΑΤΟΜΑ)

ΤΡΟΠΙΚΗ ΡΙΣΟ DE GALLO

1 μεγάλο μάνγκο, ώριμο,
κομμένο σε μικρά καρέ

2 μικρές ντομάτες Roma,
κομμένες σε μικρά καρέ

½ μικρό κόκκινο κρεμμύδι,
κομμένο σε μικρά καρέ

½ ματσάκι κόκκιανδρος,
ψιλοκομμένος

2 μεσαίες πιπεριές jalapeno,
κομμένες σε μικρά καρέ

Χυμό από 1,5 λάιμ

2 κουταλιές της σούπας
ελαιόλαδο

1 κουταλιά της σούπας ξίδι από
κόκκινο κρασί

Αλάτι και πιπέρι κατά βούληση

ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΡΕΓΓΑΣ

10 φιλέτα φρέσκιας ρέγγας

15 γρ. ψιλή ζάχαρη

15 γρ. ξίδι σε σκόνη

5 γρ. θαλασσινό αλάτι

ROUILLE

15ml ζεστό νερό

1 κουταλάκι του γλυκού ίνες
σαφράν

240ml **Hellmann's Real
Μαγιονέζα**

2 γρ. σκόρδο, ψιλοκομμένο

Πιπέρι Καγιέν (κατά βούληση)

Χυμό από 2 λάιμ

10 γρ. **Knorr Professional Far
East Seasoning**

Μέλι 5ml

Αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΤΡΟΠΙΚΗ ΡΙΣΟ DE GALLO

Κόψε σε καρέ όλα τα υλικά.

Ανάμειξέ τα σε ένα μπολ και βάλε
το στο ψυγείο.

Ανακάτεψε ελαφρά πριν από το
σερβίρισμα.

ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΡΕΓΓΑΣ

Βάλε τη ζάχαρη, το ξίδι σε σκόνη
και το θαλασσινό αλάτι σε
έναν μύλο μπαχαρικών/μίξερ
και χτύπησέ τα μέχρι να γίνουν
λεπτή σκόνη.

Πρόσθεσε την πούδρα στην
πλευρά της σάρκας των
φιλέτων ρέγγας και άφησέ τα να
μαριναριστούν στο ψυγείο για
τουλάχιστον 4 ώρες.

Πέρνα τα φιλέτα σε ξύλινα
καλαμάκια, ψήσε τα στη σχάρα
(με τη μέθοδο flamebroil) ή
με φλόγιστρο και σέρβιρε με
πικάντικη σάλτσα.

ROUILLE

Μούλιασε τις ίνες σαφράν σε 15
ml ζεστό νερό.

Στο μπλέντερ, ανάμειξε τη
Hellmann's Real Μαγιονέζα, το
ψιλοκομμένο σκόρδο, το νερό με
το σαφράν, το πιπέρι καγιέν, τον
χυμό από λάιμ, το Knorr Far East
Seasoning και το μέλι, μέχρι να
ομογενοποιηθούν.

Διόρθωσε τη γεύση,
καρυκεύοντας, και διατήρησε
στο ψυγείο μέχρι το σερβίρισμα.





ΨΑΡΙ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΡΑΣΙΝΗΣ ΤΟΜΑΤΑΣ

Αυτό το νόστιμο πιάτο με λευκό ψάρι περιλαμβάνει ένα ελαφρώς αλατισμένο φιλέτο που συνδυάζεται με μια ζωντανή salsa verde ψημένη στη φωτιά, δημιουργημένη από τον Chef Alvaro Lima. Αυτή η σάλτσα συνδυάζει καψαλισμένες πιπεριές roblano, tomatillo, σκόρδο, κρεμμύδι και jalapeño με ένα μυστικό συστατικό: σπανάκι για επιπλέον χρώμα και φρεσκάδα. Ο Chef Frank Jakobsen βελτιώνει το πιάτο εμπλουτίζοντας το ψάρι με μια γευστική μαρινάδα αλατιού, ενσωματώνοντας φύλλα δάφνης, φρέσκο λεμόνι και πιπεριές. Μαζί, αυτά τα στοιχεία δημιουργούν ένα λαμπερό και αρμονικό πιάτο που αναδεικνύει τα καλύτερα στοιχεία των σκανδιναβικών και λατινικών μαγειρικών τεχνικών.

Για να βρεις αυτήν τη συνταγή και πολλές ακόμα συνταγές Future Menus, επισκέψου το www.unileverfoodsolutions.gr



ALVARO LIMA
Unilever Food Solutions,
North America



KEES VAN ERP
Unilever Food Solutions



**“ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΙΑΤΟ
ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΓΗΙΝΟ,
ΚΟΜΨΟ FUSION.”**

– **FRANK JAKOBSEN**
Lead Chef and Culinary Advisor
Unilever Food Solutions, Denmark

ΜΕ ΤΟΝ **ALVARO LIMA**,
ΤΟΝ **FRANK JAKOBSEN** & ΤΟΝ **KEES VAN ERP**



**Maille Dijon Originale
Μουστάρδα**

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 10 ΑΤΟΜΑ)

ΣΑΛΤΣΑ ΠΡΑΣΙΝΗΣ ΤΟΜΑΤΑΣ

6 tomatillos (πράσινες τομάτες)
2 μεγάλες πιπεριές roblano
2 μέτριες πιπεριές jalapenos
3 σκελίδες σκόρδου
¼ λευκό κρεμμύδι
½ μάτσο κόλιανδρος
1 χούφτα φρέσκο σπανάκι
2 λάιμ (χυμός)
60 ml σιρόπι αγαύης
60 ml ελαιόλαδο
1.5 κ.σ. **Knorr Professional
Ζωμός Λαχανικών σε Σκόνη**

ΨΑΡΙ ΑΤΜΟΥ

2 λίτρα κρύο νερό
6 κ.σ. αλάτι Kosher
10 φρέσκα φύλλα δάφνης
1 κ.σ. ολόκληροι κόκκοι μαύρου πιπεριού
Φλούδα από 3 φρέσκα λεμόνια
Χυμός από 1 λεμόνι

ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

5 μεγάλες ωμές πατάτες
(προτίμησε ποικιλία με λίγο άμυλο)
2 λίτρα καλό φυτικό λάδι
Θαλασσινό αλάτι για πασπάλισμα

GREMOLATA AIOLI

500 γρ. **Hellmann's Real
Μαγιονέζα**
2 σκελίδες φρέσκο σκόρδο
(λιωμένο/πολτός)
25 γρ. **Maille Dijon Originale
Μουστάρδα**
10 γρ. χυμός λεμονιού
Αλάτι και φρεσκοτριμμένο
μαύρο πιπέρι

GREMOLATA

50 γρ. φρέσκος ψιλοκομμένος
μαϊντανός
25 γρ. φρέσκο ψιλοκομμένο
θυμάρι
25 γρ. φρέσκο ψιλοκομμένο
δεντρολίβανο
25 γρ. φρέσκο ψιλοκομμένο
μυρώνι
50 γρ. φρέσκα ψιλοκομμένα
ασκαλώνια
1 σκελίδα φρέσκο ψιλοκομμένο
σκόρδο
Φρέσκια ψιλοκομμένη φλούδα
από 4 μεγάλα λεμόνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΣΑΛΤΣΑ ΠΡΑΣΙΝΗΣ ΤΟΜΑΤΑΣ

Σε μια κατσαρόλα με νερό, βράσε τα tomatillos και το λευκό κρεμμύδι.

Σε ανοιχτή φλόγα, καψάλισε τις πιπεριές roblano και jalapeno. Βάλ' τες στην άκρη σε σακούλα ή σε καλυμμένο μπολ για να αχνιστούν. Αυτό επιτρέπει την αφαίρεση της καμένης φλούδας.

Μόλις αφαιρέσεις τις φλούδες, βάλε τις πιπεριές στο μπλέντερ, προσθέτοντας τα tomatillos, το κρεμμύδι, το ωμό σκόρδο, τον κόλιανδρο, το σπανάκι και τον χυμό λάιμ. Χτύπησε διακεκομμένα για περίπου 2 λεπτά μέχρι να έχεις ένα μείγμα με κομματάκια.

Πρόσθεσε την αγαύη, το ελαιόλαδο και τον Knorr Professional Ζωμό Λαχανικών και χτύπησε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Pro tip: χρησιμοποίησε σπανάκι για να ενισχύσεις το ζωντανό πράσινο χρώμα.

ΨΑΡΙ ΑΤΜΟΥ

Ανάμειξε όλα τα υλικά μέχρι να διαλυθεί το αλάτι.

Χρησιμοποίησε αυτήν την άλμη, για να καλύψεις μεγάλα κομμάτια φιλέτου μπακαλιάρου και κράτησέ τα στο ψυγείο για τουλάχιστον 24 ώρες.

Στράγγισε το ψάρι και μαγειρεύε το στον ατμό μέχρι να γίνει τρυφερό και ζουμερό. Σέρβιρε με τη γαρνιτούρα.

ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

Κόψε τις πατάτες σε λωρίδες 6x1 εκ. και άφησέ τες να μουλιάσουν σε κρύο νερό για μία ώρα.

Ξέπλυνε τις πατάτες και άφησέ τες να ξεκουραστούν ξανά σε καθαρό νερό για άλλη μία ώρα.

Στέγνωσε τις πατάτες και τηγάνισέ τες σε λάδι στους 140°C μέχρι να μαλακώσουν.

Άφησέ τες να κρυώσουν, μετά ανέβασε τη θερμοκρασία του λαδιού στους 190°C και τηγάνισε μέχρι να γίνουν χρυσαφένιες και τραγανές. Πασπάλισε με θαλασσινό αλάτι.

Γαρνίρισε τις πατάτες με λίγη από την Gremolata ακριβώς πριν το σερβίρισμα.

GREMOLATA AIOLI

Ανάμειξε όλα τα υλικά μαζί και άφησε το aioli να ξεκουραστεί για μία ώρα πριν το σερβίρισμα.

Σέρβιρε το aioli γαρνιρισμένο με φρέσκια Gremolata.

GREMOLATA

Ανάμειξε όλα τα υλικά μαζί.

Σέρβιρε την Gremolata πάνω από το aioli όταν σερβίρεις το ψάρι.





THE BORDERLESS BURGER

ME TON **BRANDON COLLINS** & TON **CHRIS ZHONG**

Αυτό το smashed burger με κρεμμύδι, δημιουργημένο από τους σεφ Brandon Collins και Chris Zhong, συνδυάζει όμορφα τις αμερικανικές και κινεζικές γαστρονομικές παραδόσεις. Το καινοτόμο πιάτο διαθέτει ένα ζουμερό μπιφτέκι, αριστοτεχνικά πατημένο (smashed) για τέλεια υφή, γαρνιρισμένο με λεπτές φέτες κρεμμυδιού και παλαιωμένο τυρί τσένταρ. Για να απογειωθούν οι κλασικές γεύσεις, μια σάλτσα αβοκάντο και κινέζικου πράσινου τσίλι προσθέτει μια μοναδική πινελιά, παντρεύοντας την άνεση ενός αμερικανικού αγαπημένου με ζωντανές κινέζικες επιρροές. Αυτό το burger αποτελεί παράδειγμα της ιδέας της borderless cuisine, δείχνοντας πώς διαφορετικές γεύσεις και τεχνικές μπορούν να ενωθούν για να δημιουργήσουν μια αρμονική γαστρονομική εμπειρία.

Για να βρεις αυτήν τη συνταγή και πολλές ακόμα συνταγές Future Menus, επισκέψου το www.unileverfoodsolutions.gr



CHRIS ZHONG
Unilever Food Solutions,
China



**“ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΑΝΤΡΕΜΑ
ΤΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ ΤΟΥ
ΚΙΝΕΖΙΚΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ
ΜΕ ΤΟ ΑΜΙΓΩΣ
ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ ΠΙΑΤΟ.”**

– **BRANDON COLLINS**
Corporate Executive Chef
Unilever Food Solutions, North America



**Hellmann's
Real Μαγιονέζα**

ΥΛΙΚΑ

(ANA BURGER)

Μπιφτέκι: 120 γρ.
Ψωμάκι Hamburger: 1 τμχ.
Φέτες αβοκάντο: 60 γρ.
Φέτες τομάτας: 15 γρ.
Κομμάτια ψητής πιπεριάς: 20 γρ.
Αυγό τηγανητό: 1 τμχ.
Ρόκα: 10 γρ.
Hellmann's Real Μαγιονέζα
Τυρί σε φέτες: 1 τμχ.

ΣΑΛΤΣΑ ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΚΑΙ ΨΗΤΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ

Αβοκάντο: 100 γρ.
Ψητή πιπεριά: 200 γρ.
Ψητές σκελίδες σκόρδου: 60 γρ.
**Knorr Professional Ζωμός
Κοτόπουλου σε Σκόνη:** 20 γρ.
**Knorr Green Sichuan Pepper
Spicy Sauce:** 80 γρ.
Knorr Fresh Spicy Seasoning:
10 γρ.
Φυτικό λάδι: 100 γρ. (30 γρ. ανά
μερίδα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοίμασε τη Σάλτσα Αβοκάντο και Ψητής Πιπεριάς σύμφωνα με τις αναλογίες και κράτησέ την στην άκρη.

Τηγάνισε το μπιφτέκι μέχρι να ψηθεί καλά και τοποθέτησε μια φέτα τυρί από πάνω για να λιώσει. Άφησέ το στην άκρη.

Άλειψε 10 γρ. Hellmann's Real Μαγιονέζα στη βάση του ψωμιού. Στρώσε με τη σειρά: φέτες τομάτας, φέτες αβοκάντο, κομμάτια ψητής πιπεριάς, το μπιφτέκι με το τυρί, το τηγανητό αυγό, τη ρόκα και τη Σάλτσα Αβοκάντο και Ψητής Πιπεριάς.

Κλείσε με το καπάκι του ψωμιού.







ΤΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ-ΗΡΩΑΣ

Η ΘΕΤΙΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

Kyla Touri
Corporate Chef
Unilever Food Solutions, Canada.

Κάθε μέρα, οι σεφ σε όλο τον κόσμο εξαντλούνται για να αποδώσουν—τόσο για τις ομάδες τους όσο και για τους πελάτες τους. Είναι αυτό που τους οδηγεί, αλλά μπορεί επίσης να έχει κόστος—τη σωματική και ψυχική τους ευεξία.

Η θετική κουλτούρα στην κουζίνα (Positive Kitchens), όπως και το Fair Kitchens πριν από αυτό, είναι εδώ για να υποστηρίξει αυτή την ορμή, διασφαλίζοντας ότι η απόδοση δεν έχει πολύ υψηλό κόστος για τους σεφ ή τις ομάδες τους, φέρνοντας μια πολύ αναγκαία υποστήριξη στις επαγγελματικές κουζίνες διεθνώς.

Ιδρυμένο από την Unilever Food Solutions το 2018, το Positive Kitchens είναι ένας δωρεάν πόρος υποστήριξης που παρέχει την εκπαίδευση, τα εργαλεία και την έμπνευση που χρειάζονται οι σεφ και οι ομάδες τους για να ευδοκμήσουν και να αποδώσουν τα μέγιστα στο περιβάλλον της επαγγελματικής κουζίνας. Δεν μπορούμε να εξαλείψουμε τις πιέσεις της εξυπηρέτησης, αλλά μπορούμε να παρέχουμε υποστήριξη, εξοπλίζοντας εσένα και την ομάδα σου με ένα σχέδιο πόρων, εκπαίδευσης και εργαλείων για να σε βοηθήσουμε να κάνεις το περιβάλλον σου όσο το δυνατόν πιο θετικό, βελτιώνοντας τις κουζίνες τώρα και για τις μελλοντικές γενιές.

Η θετική κουλτούρα στην κουζίνα ξεκινά με εσένα, αλλά είμαστε μαζί σου σε κάθε βήμα, γιορτάζοντας τους ανθρώπους μας, προασπίζοντας τη διαφορετικότητα και τη συμμετοχικότητα και δημιουργώντας τα θετικά περιβάλλοντα στα οποία όλοι θέλουμε να είμαστε μέρος.

Τα ερευνητικά ευρήματα της UFS δείχνουν ότι η κουλτούρα της επαγγελματικής κουζίνας είναι ακόμα εξαιρετικά τοξική σε πολλά περιβάλλοντα εστίασης σε όλο τον κόσμο, επηρεάζοντας αρνητικά την υγεία και την ευεξία των σεφ και των ομάδων τους.

Τα ευρήματα της έρευνάς μας έδειξαν ότι:

60%

ΒΙΩΝΟΥΝ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

58%

ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΟΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ
ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΓΕΝΕΩΝ ΣΤΙΣ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΚΟΥΖΙΝΕΣ

51%

ΒΙΩΝΟΥΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

28%

ΔΕΝ ΘΑ ΣΥΝΙΣΤΟΥΣΑΝ
ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΣΕΦ

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΜΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

ΔΕΙΧΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΠΡΟΣ ΜΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΜΕ ΤΗΝ CHEF Asma Khan.

Η κουλτούρα της κουζίνας εστιατορίου έχει συνδεθεί εδώ και καιρό με εξαντλητικά ωράρια, αυστηρή ιεραρχία και καταχρηστική γλώσσα. Αυτό θα έφτανε σε άμεσο τέλος αν εξαρτιόταν από την Asma Khan, σεφ και ιδρύτρια του Darjeeling Express, ενός αμιγώς γυναικείου ινδικού εστιατορίου στο Λονδίνο. Η ακτιβίστρια και πρωτοπόρος βρίσκεται σε μια αποστολή να φέρει επανάσταση στον τρόπο λειτουργίας των κουζινών—εστιάζοντας όχι μόνο στο φαγητό, αλλά και στους ανθρώπους που το φτιάχνουν. Χτίζοντας κοινότητες και δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου κάθε άτομο εκτιμάται, γίνεται σεβαστό και ενδυναμώνεται. Ανακάλυψε την positive kitchen.

Στο Darjeeling Express ήθελα να κάνω τα πράγματα διαφορετικά. Είμαστε μια αδελφότητα. Φαινόμαστε διαφορετικές και προερχόμαστε από διαφορετικές παραδόσεις, αλλά λειτουργούμε ως φυλή. Μια ομάδα γυναικών που μαγειρεύουν μαζί και που πιστεύουν η μία στην άλλη. Οι γυναίκες ήταν πάντα στο επίκεντρο κάθε γαστρονομικής παράδοσης, ωστόσο συχνά παραγκωνίζονται στις επαγγελματικές κουζίνες. Αισθάνονται υποεκπροσωπούμενες, απομονωμένες και μειονεκτούσες. Αυτό είναι ένα τεράστιο ζήτημα. Θα πρέπει να αισθάνονται ευπρόσδεκτες, ίσες, ασφαλείς και ότι οι πόρτες είναι ανοιχτές για αυτές ώστε να εξελιχθούν μια μέρα σε head chef.

Ο κλάδος της φιλοξενίας διευθύνεται από ανθρώπους όλων των υποβάθρων, ωστόσο συχνά δεν γίνονται σεβαστοί. Αλλά αν θέλεις να έχεις επιτυχία, χρειάζεται ολοι στην ομάδα σου να αισθάνονται ότι εκτιμώνται. Ως ιδιοκτήτης εστιατορίου, θα πρέπει να καλλιεργείς το προσωπικό σου συναισθηματικά, σωματικά και ψυχικά. Η ιδέα ότι πρέπει να αντέχεις την κακοποίηση λόγω των πιέσεων της κουζίνας είναι παράλογη. Αν δεν μπορείς να διαχειριστείς την πίεση, πρέπει να κάνεις πίσω και να πάρεις μια ανάσα. Δεν είναι λόγος για να κακομεταχειρίζεσαι τους άλλους. Οι άνθρωποι πρέπει να μπορούν να αθλούνται, να βγαίνουν έξω, να βλέπουν μια ταινία, να συναντούν τους φίλους τους και να περνούν χρόνο με τις γάτες τους.

Ζούμε σε μια επαναστατική εποχή αλλαγής στον κλάδο. Δεν μιλάμε πλέον για σεφ που κάνουν μοριακή κουζίνα, μιλάμε για τη φροντίδα του προσωπικού σου.

Η προτεραιότητά σου δεν είναι το κέρδος, τα αστέρια Michelin ή οι καλές κριτικές. Είναι η ψυχική υγεία της δικής σου ομάδας. Φρόντισέ τους πρώτα, μετά φρόντισε τους πελάτες σου. Η μεγαλύτερη κληρονομιά της γενιάς μας πρέπει να είναι ότι αλλάξαμε τον κλάδο για την επόμενη γενιά.

“Η μεγαλύτερη κληρονομιά της γενιάς μας πρέπει να είναι ότι αλλάξαμε τον κλάδο για την επόμενη γενιά.”



ΙΣΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Αν συνθέσεις ένα πραγματικά καλό πιάτο, όλα πρέπει να είναι σε ίση αναλογία. Το ίδιο ισχύει και για την ομάδα σου. Κάθε κουζίνα πρέπει να δίνει έμφαση στη διαφορετικότητα. Διαφορετικότητα όχι μόνο όσον αφορά το χρώμα του δέρματος, αλλά και το φύλο και τη σεξουαλικότητα. Πρέπει να έχεις ανθρώπους κάθε είδους υπόβαθρου. Μέσα από το φαγητό, τις συζητήσεις και τον αμοιβαίο σεβασμό μπορείτε να χτίσετε γέφυρες. Κάνε μια συζήτηση με την ομάδα σου σχετικά με το τι χρειάζονται για να αισθάνονται ίσοι. Κάνε τους να νιώσουν ότι η γνώμη τους μετράει. Έτσι θα είναι επιτυχής η διαφορετικότητα.



ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ

Τα τοξικά εργασιακά περιβάλλοντα έχουν κανονικοποιηθεί στον κλάδο των εστιατορίων για πολύ καιρό. Έως και ένας στους τέσσερις σεφ έχει υποστεί σωματική κακοποίηση. Πιστεύω ότι μια κουζίνα πρέπει να είναι ένα μέρος όπου αισθάνεσαι ασφαλής. Οι ιδιοκτήτες, οι σεφ και οι διευθυντές είναι υπεύθυνοι για τη δημιουργία ενός πλαισίου σεβασμού και ισότητας. Πρέπει να έχεις πολιτικές που αντιτίθενται στον εκφοβισμό (bullying), που δηλώνουν ότι υπάρχει μηδενική ανοχή στον ρατσισμό και μηδενική ανοχή στο να αγγίζεται οποιοσδήποτε χωρίς τη συγκατάθεσή του.



ΔΙΚΑΙΗ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗ

Έως και το 74% των σεφ αισθάνονται στέρηση ύπνου σε σημείο εξάντλησης και το 53% αισθάνονται ότι ωθούνται στα όριά τους. Οι άνθρωποι πρέπει να έχουν δίκαιη μεταχείριση και δίκαιη αμοιβή. Αυτό ξεκινά με μικρότερες βάρδιες και πιο λογικά ωράρια εργασίας. Στο προσωπικό πρέπει να δίνεται χρόνος για ξεκούραση, για να ακολουθήσουν τα προσωπικά τους πάθη και να ζήσουν ισορροπημένες ζωές. Οι εξαντλημένοι άνθρωποι παίρνουν κακές αποφάσεις, οι οποίες οδηγούν μόνο σε φτωχά αποτελέσματα.



ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Δημιούργησε ένα περιβάλλον όπου το προσωπικό αισθάνεται ότι υποστηρίζεται, γίνεται σεβαστό και ενδυναμώνεται. Αυτό μπορεί να γίνει γιορτάζοντας τα γενέθλια όλων, τις γιορτές όλων των πολιτισμών ή απλά βγάζοντας την ομάδα για παγωτό μια ζεστή μέρα. Αυτές οι μικρές χειρονομίες καλλιεργούν τις σχέσεις και σπάνε τον πάγο. Προωθώντας την κατανόηση και γιορτάζοντας τη διαφορετικότητα, οι σεφ και το προσωπικό της κουζίνας μπορούν να δημιουργήσουν έναν χώρο όπου όλοι αισθάνονται ορατοί και ότι εκτιμώνται.



CULINARY ROOTS

Μια συναρπαστική, αναδυόμενη τάση στα μενού που γιορτάζει και αναβιώνει λιγότερο γνωστές τοπικές κουζίνες, τιμώντας τα αυτόχθονα υλικά και τις παραδοσιακές τεχνικές μαγειρικής που συνδέονται με την πολιτιστική κληρονομιά. Αυτή η τάση δίνει έμφαση στη σημασία της διατήρησης του παρελθόντος ενώ προχωράμε μπροστά, διασφαλίζοντας ότι η αυθεντικότητα παραμένει στην καρδιά κάθε πιάτου. Η τάση ξεκινά συχνά μέσα από μια περιοχή και μπορεί να αποκτήσει ευρύτερη αναγνώριση, αλλά για να επιτύχει, πρέπει να παραμείνει πιστή στην ουσία της.

Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

ΕΧΕΙ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΤΑΣΗ. ΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΘΕΙ ΣΕ ΠΛΗΘΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΠΙΑΤΩΝ.



Βασικοί παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτήν την τάση περιλαμβάνουν:

- Την περίοδο μετά την πανδημία και τα προβλήματα στην εφοδιαστική αλυσίδα, που ενίσχυσαν το ενδιαφέρον για τις τοπικές και πολιτιστικές γαστρονομικές παραδόσεις.
- Την επιθυμία των επισκεπτών για βαθύτερες και πιο αυθεντικές γευστικές εμπειρίες.
- Την επαναανάπτυξη της δικής μας γαστρονομικής κουλτούρας, πέρα από τις ξένες επιρροές.
- Την τάση των σεφ να αγκαλιάζουν και να αναδεικνύουν την προσωπική τους κληρονομιά.
- Τη δύναμη της αφήγησης, ως μέσο σύνδεσης με την παράδοση και την ιστορία.

Οι σεφ αναβιώνουν πλέον παραδοσιακές και μικρο-περιφερειακές συνταγές, προσφέροντας στους επισκέπτες την ευκαιρία να γνωρίσουν κουζίνες που σπάνια έχουν αναδειχθεί. Με αυτόν τον τρόπο διατηρούν ζωντανή τη γαστρονομική κληρονομιά, χρησιμοποιώντας αυθεντικές τεχνικές και γνήσια υλικά. Αν και οι σύγχρονες πινελιές έχουν τη θέση τους, η διατήρηση της αυθεντικότητας της κουζίνας παραμένει θεμελιώδης – προσφέροντας μια πλούσια πολιτιστική εμπειρία που τιμά εξίσου την ιστορία και την καινοτομία.

Κορυφαίες τεχνικές που χαρακτηρίζουν αυτήν την τάση:

- Μαγείρεμα σε ξύλα
- Σιγομαγείρεμα (stewing)
- Έγχυση αρωμάτων (infusion)
- Αργό μαγείρεμα
- Ψήσιμο σε κάρβουνα
- Μαρινάρισμα

Κουζίνες με γαστρονομικές ρίζες που εκφράζουν αυτήν την τάση:

- Οαχάκα
- Ανδεανή
- Βάσκινη
- Εμιρατινή
- Κορεατική μοναστηριακή κουζίνα
- Σετσουάν
- Γιουκατεκική

Στην προηγούμενη σελίδα: Τα Dan dan noodles γνωρίζουν παγκόσμια άνθηση.

ΑΞΙΖΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΟΥ

Η ΔΗΜΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΧΟΥΝΑΝ, ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΠΟΤΑΜΟΥ ΞΙΑΝΓΚ, ΤΗ ΛΙΜΝΗ ΝΤΟΝΓΚΤΙΝΓΚ ΚΑΙ ΤΗ ΔΥΤΙΚΗ ΕΠΑΡΧΙΑ ΧΟΥΝΑΝ ΤΗΣ ΚΙΝΑΣ, ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ ΡΑΓΔΑΙΑ.







ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΕΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΣΤΙΕΣ

ΚΕΙΜΕΝΟ
Sophie Wilkinson

ΑΝΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ, ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΟ ΖΩΝΤΑΝΕΣ ΚΟΥΖΙΝΕΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΔΥΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΑΠΡΟΣΜΕΝΑ ΜΕΡΗ

Κάποτε, το φαγητό ταξίδευε από στόμα σε στόμα. Οι έμποροι εξυμνούσαν τα προϊόντα τους – άλλοτε για την πρακτικότητά τους, όπως η ζάχαρη που για κάποιους αποτελούσε απλώς ένα νόμισμα, ή το αλάτι που λειτουργούσε ως συντηρητικό· άλλοτε για τη μοναδική τους γεύση, την αφθονία τους ή τη σπάνια, εξωτική τους προέλευση. Οι μετανάστες ανέπτυξαν νέες τεχνικές μαγειρικής για να προσαρμοστούν στα ταξίδια και στις ζωές που αναζητούσαν μακριά από τον τόπο τους. Οι κοινότητες αντάλλασσαν μεταξύ τους τους καλύτερους τρόπους να αξιοποιούν τα τοπικά υλικά τους. Οι αποικιακές και στρατιωτικές εκστρατείες έφεραν μαζί τους γνώριμες γεύσεις από άλλους τόπους – συχνά, όμως, οι ντόπιοι προτιμούσαν τη νέα, πρωτόγνωρη κουζίνα περισσότερο από το νέο καθεστώς που τους επιβλήθηκε.

Αργότερα, οι πολιτιστικές ανταλλαγές μεταξύ συμμάχων γέννησαν μοναδικά γαστρονομικά ρεύματα: η βιετναμέζικη κουζίνα έκανε την εμφάνισή της στην Τσεχία, οι παραδοσιακές Cornish pasties ταξίδεψαν μέχρι την Αργεντινή, ενώ οι σταφίδες ενσωματώθηκαν στα ιταλικά ζυμαρικά της Βενετίας.

Ζούμε πλέον σε έναν κόσμο με παγκόσμια συνδεσιμότητα, όπου οι συνταγές μπορούν να διασχίσουν χιλιάδες μίλια μέσα σε λίγα λεπτά, και οι μέθοδοι μαγειρικής είναι υπερ-βελτιστοποιημένες για να κάνουν κάθε εργασία πιο αποδοτική για τους πολυάσχολους μάγειρες. Καθώς καταξιωμένοι σεφ εισέρχονται σε νέους

τομείς επεξεργασίας, τουρισί, συντήρησης και παρουσίασης των τροφίμων, ο στόχος, όπως φαίνεται τώρα, είναι να τιμηθεί το κάθε μεμονωμένο συστατικό. Ενώ οι τεχνολογικές εξελίξεις μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη προφίλ γεύσης, μερικές φορές η επιστροφή στα βασικά είναι ο δρόμος προς τα εμπρός. Γιατί να μην κοιτάξουμε τις ρίζες των συλλογικών μας γαστρονομικών πεδίων, πώς το τοπίο διαμορφώνει τη χλωρίδα και την πανίδα, και πώς η ευρηματικότητα των οικιακών μαγειρών και των παραδοσιακών σεφ από περιοχές σε όλο τον κόσμο μπορεί να διαμορφώσει τη σημερινή προσέγγιση στο φαγητό;

Γαλικία

Αυτή η καταπράσινη περιοχή της Ισπανίας στην ακτή του Ατλαντικού οφείλει την αφθονία των θαλασσινών της στους πολλούς κόλπους και τις εισόδους της—γνωστές ως *rias*. Εκεί, τα γλυκά και τα αλμυρά νερά ενώνονται, δημιουργώντας το τέλειο περιβάλλον για να ευδοκιμήσουν θαλασσινά όπως ο αστακός, το χταπόδι, οι γαρίδες και οι καραβίδες. Τα *percebes* (πέταλα) μπορεί να φαίνονται τρομακτικά, αλλά με απλό βράσιμο σε αλάτι και δάφνη, πριν από το μπλانسάρισμα σε παγωμένο νερό και το ξεφλούδισμα, εξασφαλίζεται ότι η υφή τους—έναν συνδυασμό καλαμαριού με αμπαλόνη—μπορεί να είναι απολαυστικός.

Αυτή η περιοχή είναι γνωστή ως η έβδομη κελτική περιοχή και το θαλάσσιο κλίμα της σημαίνει ότι ο υγρός αέρας και τα πλούσια χόρτα δημιουργούν ιδανικά γεωργικά περιβάλλοντα για τη δημιουργία βουτυράτων τυριών όπως η τετίγια (*tetilla*). Στη Γαλικία βρίσκεται επίσης ο καθεδρικός ναός Santiago de Compostela του 12ου αιώνα, προορισμός χιλιάδων προσκυνητών (ή *peregrinos*) που περπατούν για εκατοντάδες μίλια για να φτάσουν εκεί. Ως φόρο τιμής στον Άγιο Ιάκωβο, η *tarta de Santiago* χρησιμοποιεί τοπικά αμύγδαλα ως αλεύρι, δημιουργώντας μια πυκνή και συμπωματικά χωρίς γλουτένη τούρτα. Με τα αυγά να παρέχουν τα λιπαρά αντί για γαλακτοκομικά, αυτή η τάρτα αργεί να χαλάσει, πράγμα που σημαίνει ότι οι προσκυνητές από τον 16ο αιώνα τη χρησιμοποιούν ως συμπαγές—και νόστιμο—καύσιμο στον δρόμο τους. Ενσωματώνει επίσης ελαφριές νότες από πορτοκάλια και λεμόνια που εισήχθησαν στην περιοχή υπό την κατοχή των Μαυριτανών.

Η σύντηξη των Μαυριτανικών και Κελτικών πολιτισμών, καθώς και η έμπνευση από τις πρώην ισπανικές αποικίες στη Νότια Αμερική, καταλήγει θεαματικά στο *queimada runch*. Αυτό παρασκευάζεται με μπράντι *oujjo* που ανάβεται με φωτιά και προστίθενται καραμελωμένη ζάχαρη, φλούδα λεμονιού και καφές για να του δώσουν γλυκύτητα και βάθος. Η τελετουργία γύρω από την κατανάλωσή του είναι γνωστή ως το *conxuro de queimada*, ή το ξόρκι της κείμαδα, και συνηθίζεται να πίνεται κατά το Halloween.

Ανατολικό Τουρκεστάν / Επαρχία Χανjiing

Αυτή η ορεινή περιοχή, στα σύνορα της Κίνας με την Κεντρική Ασία, αποτελεί αντικείμενο έντονης διαμάχης εδώ και αιώνες, αλλά υπήρξε επίσης και σταθμός στον Δρόμο του Μεταξίου (Silk Road). Έτσι, αφομοίωσε Τουρκικές και Κινεζικές επιρροές στη μαγειρική της, δημιουργώντας μια ξεχωριστή κουζίνα.

Όπως οι γείτονές τους Ουζμπέκοι, έτσι και οι Ουιγούροι σφραγίζουν τον άρτο τους, ή *nan*, με περίτεχνες μεταλλικές σφραγίδες με ακίδες. Αυτό δεν δημιουργεί απλώς όμορφα και μοναδικά σχέδια στις στρογγυλεμένες πίτες, που παραδοσιακά ψήνονται στο εσωτερικό των θολωτών πήλινων φούρνων, γνωστών ως *tonurs* (ταντούρ), αλλά δημιουργεί και τρύπες γύρω από τις οποίες διαμορφώνεται η υφή του ψωμιού. Εν μέρει αφράτο και εν μέρει τραγανό, το *nan* χρησιμοποιείται είτε ως πιάτο είτε για να μαζέψει πιο υγρά πιάτα, όπως το *da ran ji*—ένα πικάντικο κοτόπουλο στιφάδο με βάση την ντομάτα και την πατάτα. Αν δεν χρησιμοποιηθεί *nan*, τότε χειροποίητα νουντλς από αλεύρι σίτου, τα *laghman* (λάγμαν), θα προσφέρουν το μαστιχωτό συνοδευτικό υδατόνθρακα στο πιάτο.

Το Ρολο είναι η εκδοχή των Ουιγούρων για το πιλάφι ή *ruiso*, όπου κρεμμύδια, καρότα και κύμινο τηγνίζονται σε λάδι πριν προστεθεί το ρύζι, και στη συνέχεια ολοκληρώνεται με αρνί ή πρόβειο κρέας στον ατμό. Για να «σπάσει» το *comfort* και το πλούσιο βάθος αυτών των γεύσεων και υφών, προστίθενται τουρσιά λαχανικών και σαλάτες με ξύδι. Το αρνί είναι ένα βασικό κρέας για τους Ουιγούρους, οι οποίοι κόβουν λεπτές λωρίδες σε σουβλάκια για να τα ψήσουν πάνω από ζεστή σχάρα μέχρι να καψαλιστούν, πασπαλίζοντάς τα με καυτό κύμινο σε σκόνη.

Κούσκο, Περού

Φωλιασμένη στις Άνδεις σε ένα υψόμετρο 3.399 μέτρων, αυτή η πόλη φιλοξενεί τη μέθοδο μαγειρέματος *huatia*, όπου ο φούρνος έχει σχεδιαστεί να καταρρέει. Σκαλίζεται ένας λάκκος για φωτιά, χτίζεται ένας προσωρινός θόλος από τούβλα (*adobe bricks*) από πάνω του, και στη συνέχεια ανάβεται η φωτιά από κάτω. Μόλις ζεσταθεί αρκετά, ρίχνονται μέσα πατάτες και τα καυτά τούβλα από πάνω σπρώχνονται προς τα κάτω για να τις καλύψουν. Κρέατα μπορούν να μαγειρευτούν στα τούβλα πάνω από τις πατάτες, οι οποίες είναι συνήθως μαλακές και αφράτες μόλις σκαφτούν, περίπου μισή ώρα αργότερα.

Το *Chiri Uchu* είναι ένα δημοφιλές πιάτο με αμφισβητούμενη προέλευση, αλλά αναμφίβολα αποτελεί απόδειξη του κέρατος της Αμάλθειας (*cornucopia*) των προϊόντων του Περού. Σε μία μόνο πιατέλα, που καταναλώνεται γύρω από την εβδομάδα του Corpus Christi τον Μάιο ή τον Ιούνιο, θα βρεις ψητό ινδικό χοιρίδιο (*guinea pig*), κοτόπουλο, *charqui* (τσαρκί)—ένα πιάτο σαν παστό (*jerky*) από λάμα, καλαμπόκι, τυρί, φύκια, ψάρι, πατάτες, πιπεριές *rocoto* και τортίγια. Σερβίρεται κρύο και πικάντικο, μπορεί να μοιραστεί από όλη την οικογένεια, ενώ διατίθεται και σε μικρότερες μερίδες, κατάλληλες για ένα άτομο, από τους πωλητές του δρόμου.

Για σχεδόν 100 χρόνια, λιπαρά κομμάτια χοιρινού κρέατος λιώνουν στο δικό τους λαρδί για να φτιαχτούν εξαιρετικά τραγανά κομμάτια αλμυρού-γλυκού κρέατος γνωστά ως *chicharrones*. Σερβίρεται τόσο με αμυλούχο *hominy*—κίτρινο ή λευκό καλαμπόκι επεξεργασμένο με αλισίβα για την αφαίρεση του φλοιού και του φύτρου—όσο και με την πικάντικη κρεολική σάλτσα, ένα μείγμα από πιπεριές, κρεμμύδια, ντομάτες και σκόρδο.



ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

**ΠΩΣ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΥΝΔΕΕΙ
ΤΗ GEN Z ΚΑΙ ΤΟΥΣ MILLENNIALS
ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ
ΤΗΝ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ.**

ΚΕΙΜΕΝΟ
Angela Hui



Έχεις σταθεί ποτέ να σκεφτείς την ιστορία πίσω από τα πιάτα που δημιουργείς; Ίσως έχεις αναλογιστεί την προέλευση ενός βασικού μπαχαρικού που χρησιμοποιείς στην κουζίνα σου ή αναρωτήθηκες για την ιστορία μιας οικογενειακής συνταγής που εμπνέει το μενού σου. Ως σεφ ή ιδιοκτήτης εστιατορίου, η κατανόηση των ριζών του φαγητού μπορεί να μεταμορφώσει την κουζίνα σου σε έναν χώρο που κάνει κάτι περισσότερο από το να ετοιμάζει γεύματα· μπορεί να γίνει μια τάξη για τη διδασκαλία της πολιτιστικής ιστορίας ή μια σκηνή για τον εορτασμό των πιάτων.

Από πανάρχαιες συνταγές που κληροδοτήθηκαν από γενιά σε γενιά, μέχρι τοπικά πιάτα που επαναπροσδιορίζονται με σύγχρονες πινελιές, η Gen Z και οι Millennials βλέπουν το φαγητό ως κάτι περισσότερο από απλή διατροφή. Η σημερινή γενιά έχει μερικούς από τους πιο περιπετειώδεις ουρανίσκους, διαμορφωμένους από την πρώιμη έκθεση σε ποικίλες γεύσεις. Αγκαλιάζουν φαγητά που διεγείρουν τις αισθήσεις, μαθαίνουν για διαφορετικούς πολιτισμούς και “βουτούν” σε ξεχασμένες παραδόσεις που τους συνδέουν με το παρελθόν. Χρησιμοποιώντας το φαγητό ως γέφυρα μεταξύ της πολιτιστικής κληρονομιάς και της σύγχρονης ζωής, επανεξετάζουν τον τρόπο που καταναλώνουν φαγητό, ασχολούνται με γαστρονομικό περιεχόμενο

σε βιβλία και στο διαδίκτυο και βρίσκουν μαγειρική έμπνευση με νέους τρόπους. Το φαγητό είναι ο πυρήνας της αφήγησης ιστοριών – μια ευκαιρία επανασύνδεσης με τις ρίζες, ένας χώρος εξερεύνησης της ταυτότητας και ένας τρόπος καλλιέργειας της αίσθησης της κοινότητας.

Το 2018, ο Chris Ying, πρώην συντάκτης του cult indie περιοδικού φαγητού Lucky Peach, εξερεύνησε αυτήν την έννοια στο βιβλίο “You and I Eat the Same”, τονίζοντας τους αμέτρητους τρόπους με τους οποίους το φαγητό και η μαγειρική μας συνδέουν, ενώ παράλληλα δείχνει τις έντονες διαφορές και την πολυπλοκότητα της διατροφής. Για όσους εργάζονται στον κλάδο της φιλοξενίας, αυτό αποτελεί μια ευκαιρία να εμβαθύνουν στο φαγητό και στο πώς αυτό



“Την επόμενη φορά που θα δοκιμάσεις μια νέα συνταγή, θα σχεδιάσεις ένα μενού ή θα παρουσιάσεις ένα σπέσιαλ πιάτο, σκέψου ποια ιστορία αφηγείται. Αναδεικνύει ξεχασμένες παραδόσεις;”

Απέναντι σελίδα:
Ο Chef Edwin Van Gent
ετοιμάζει crumble
ελιάς για το πιάτο του.

μπορεί να λειτουργήσει ως συνδετικός κρίκος, να γεφυρώσει πολιτισμικά χάσματα και να ανοίξει συζητήσεις. Ποιος μαγειρεύει τι και γιατί; Πώς μπορούν τα πιάτα να αντανakλούν ιστορίες ταυτότητας, κληρονομιάς και εξέλιξης; Τι μήνυμα θέλεις να περάσεις με τα υλικά και τις τεχνικές μαγειρικής σου; Δείχνοντας πρόθεση με αυτές τις επιλογές, δημιουργείς πιάτα που μπορούν να έχουν βαθύτερη απήχηση στους πελάτες.

Σκέψου πώς προσεγγίζουν το θέμα σεφ όπως η Joké Bakare, της οποίας το εστιατόριο ήταν το πρώτο στο Ηνωμένο Βασίλειο που διευθύνεται από μαύρη γυναίκα σεφ και κέρδισε αστέρι Michelin. Το εστιατόριό της, Chishuru, στο Λονδίνο, χρησιμοποιεί δυσεύρετα υλικά της Δυτικής Αφρικής δίπλα σε τοπικά βρετανικά προϊόντα. Η Bakare κάνει το επιπλέον βήμα για να εκπαιδεύσει και να εμπνεύσει. «Το φαγητό είναι πολυεπίπεδο και μας δένει με τον πολιτισμό και την παράδοση», λέει. Η προσέγγισή της προκαλεί τις προκαταλήψεις και προσκαλεί τους επισκέπτες να εξερευνήσουν το εύρος και το βάθος της κουζίνας της Δυτικής Αφρικής υπό νέο πρίσμα, ανοίγοντας το δρόμο για μια πιο εμπειρισταωμένη κατανόηση. «Το φαγητό από την υποσαχάρια ήπειρο συχνά στερείται τεχνικής και φινέτσας—είναι όλα πολύ της λογικής “σε μία κατσαρόλα”. Θέλω οι άνθρωποι που έρχονται στο Chishuru για πρώτη φορά να ανακαλύψουν τις τεχνικές που χρησιμοποιούμε. Μπορεί να φαίνεται απλό, αλλά είναι παραπλανητικό.»

Η επιθυμία για ουσιαστικές γαστρονομικές εμπειρίες είναι εμφανής στις διατροφικές συνήθειες της Gen Z και των Millennials. Έρευνα από την πλατφόρμα κρατήσεων εστιατορίων Seven Rooms επισημαίνει ότι το 34% των καταναλωτών στο Ηνωμένο Βασίλειο σε αυτή τη δημογραφική ομάδα

τρώνε έξω τουλάχιστον τρεις φορές το μήνα. Δεν αναζητούν απλώς την επόμενη τάση ή το πιο πρόσφατο άνοιγμα εστιατορίου-αναζητούν «τρίτους χώρους» εκτός σπιτιού και εργασίας για να συνδεθούν και να χαλαρώσουν. Παράγοντες όπως η ευκολία, η εξατομίκευση και η σχέση ποιότητας-τιμής κατά την έξοδο για φαγητό θεωρούνται οι πιο σημαντικοί. Οι πελάτες είναι συνήθως πιστοί στις αγαπημένες τους μάρκες και εστιατόρια: τους εμπιστεύονται και είναι πρόθυμοι να πληρώσουν περισσότερα για αναβαθμισμένες εμπειρίες. Επιπλέον, μερικά από τα μεγαλύτερα θέματα στο μάρκετινγκ εστιατορίων σχετίζονται με την αυθεντικότητα, τη σύνδεση με την κοινότητα, τις γνήσιες γεύσεις και τους συμπεριληπτικούς χώρους που γιορτάζουν τη διαφορετικότητα. Στο Λονδίνο, αυτή η στροφή είναι εμφανής σε μέρη όπως το Chishuru.

«Ο κόσμος του φαγητού επιτέλους ξυπνάει και προσέχει, αλλά υπάρχει πολύς δρόμος ακόμα. Είναι πολύ σημαντικό για μένα να κρατήσω την παράδοση του φαγητού με το οποίο μεγάλωσα. Στο φαγητό της Δυτικής Αφρικής, δεν είναι ιδιαίτερα καταγεγραμμένη η ιστορικότητα του φαγητού μας», εξηγεί η Bakare. «Θέλω να είμαι φορέας διατήρησης, ενώ παράλληλα αγκαλιάζω τη νεωτερικότητα, διασφαλίζοντας ότι αυτές οι παραδόσεις θα αντέξουν για την επόμενη γενιά.»

Αυτή η εκπροσώπηση και η διαφορετικότητα έχουν μεγάλη απήχηση στους νεότερους επισκέπτες και επεκτείνονται πέρα από το πιάτο, στα δημοφιλή μέσα ενημέρωσης. Το διαδικτυο έχει κάνει πιο εύκολο από ποτέ το να μάθει κανείς να μαγειρεύει και να ανακαλύπτει μέρη για φαγητό. Τα κανάλια στο YouTube προσφέρουν όχι μόνο συνταγές και προτάσεις εστιατορίων,

αλλά και σε βάθος εξερευνήσεις της προέλευσης και της ιστορίας του φαγητού. Εν τω μεταξύ, πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης όπως το Instagram και το TikTok επιτρέπουν σε οικιακούς μάγειρες, αγρότες, σεφ, μάρκες τροφίμων και ποτών, ομίλους εστιατορίων και αρθρογράφους φαγητού να μοιράζονται τις ιστορίες τους απευθείας με το κοινό, παρακάμπτοντας τα παραδοσιακά μέσα. Αυτή η αλλαγή έχει δημιουργήσει ευκαιρίες τόσο για ερασιτέχνες όσο και για επαγγελματίες μάγειρες να μοιραστούν τις γαστρονομικές τους παραδόσεις με τον κόσμο.

Η υιοθέτηση αυτής της ανόδου της κουζίνας που βασίζεται στην ταυτότητα παρουσιάζει μια μοναδική ευκαιρία. Δεν σερβίρεις απλώς φαγητό—δημιουργείς μια αξέχαστη εμπειρία που εκπαιδεύει και συνδέει. Σε αυτή την εποχή της αυθεντικότητας, οι πελάτες εκτιμούν την πρόθεση και τον σκοπό. Θέλουν να ξέρουν τι τρώνε, το ταξίδι από τη φάρμα στο τραπέζι, τις ιστορίες πίσω από τα χέρια που έφτιαξαν το φαγητό και να νιώθουν ότι το γεύμα τους είναι μέρος μιας ευρύτερης πολιτιστικής αφήγησης. Προσφέροντας πλαίσιο, ιστορίες και ιστορικό υπόβαθρο, προσκαλείς τους καλεσμένους σου σε ένα κοινό ταξίδι ανακάλυψης. Την επόμενη φορά που θα δοκιμάσεις μια νέα συνταγή, θα σχεδιάσεις ένα μενού ή θα παρουσιάσεις ένα σπέσιαλ πιάτο, σκέψου ποια ιστορία αφηγείται. Αναδεικνύει ξεχασμένες παραδόσεις; Συνδέεται με την κληρονομιά σου ή τις προσωπικές σου εμπειρίες; Άφησε το φαγητό σου να πει την ιστορία των ριζών σου, των εμπνεύσεών σου και του οράματός σου για το μέλλον. Κάνοντας αυτό, το εστιατόριό σου δεν γίνεται απλώς ένα μέρος για φαγητό, αλλά ένας προορισμός για πολιτιστική εξερεύνηση και ουσιαστική γαστρονομία.

Τηγανητό ψάρι με λάδι
sichuan chilly





Η ΨΥΧΗ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΕΝΗ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΜΕ ΤΗΝ *Ana Roš*

Στο βραβευμένο με τρία αστέρια Michelin, Hiša Franko, στην απομακρυσμένη σλοβενική κοιλάδα Soča, φωλιασμένη ανάμεσα στις Ιουλιανές Άλπεις και τα ιταλικά σύνορα, κάθε πιάτο αφηγείται μια ιστορία του τόπου, της παράδοσης και της δημιουργικότητας. Η συνιδιοκτήτρια και σεφ Ana Roš έχει χτίσει μια κουζίνα που διαμορφώνεται από το αλπικό κλίμα και έχει τις ρίζες της στην εποχικότητα, την τοπική προμήθεια και τον σεβασμό για τη γη. Από την αναβίωση παραδοσιακών μεθόδων καλλιέργειας μέχρι την αμφισβήτηση των αντιλήψεων για το τι κάνει ένα συστατικό πολύτιμο, οι δημιουργίες της είναι τολμηρές, προσωπικές και αντικατοπτρίζουν τον μοναδικό χαρακτήρα της περιοχής.

Το Hiša Franko είναι το πρώτο και μοναδικό εστιατόριο στο οποίο έχω εργαστεί ποτέ. Στην πραγματικότητα αποφοίτησα στις διεθνείς σχέσεις και τη διπλωματία. Δεν ήμουν επαγγελματίας μαγείρισσα όταν ξεκίνησα να δουλεύω εδώ πριν από 25 χρόνια, οπότε είχα μια κάπως ρομαντική προσέγγιση και φιλοσοφία. Άρχισα να συνεργάζομαι με ντόπιους αγρότες, προμηθευτές και τροφосуλλέκτες γύρω μου, επειδή είμαστε τόσο μακριά από οποιαδήποτε πόλη που χρειαζόμασταν μια στρατηγική για το πώς να προμηθευόμαστε τα υλικά. Έτσι, αυτό που σήμερα είναι τάση, εμείς είχαμε ήδη αρχίσει να το κάνουμε όλα αυτά τα χρόνια πριν.

Ένα χαστούκι στο πρόσωπο

Βλέπω τους εαυτούς μας ως πρεσβευτές της γης μας. Στο τραπέζι του Hiša Franko, μπορείς να αισθανθείς και να βιώσεις πού βρίσκεσαι και ποιος μαγειρεύει για σένα. Το φαγητό μας είναι ένα συνονθύλευμα εποχικότητας και περιοχής, και το κυρίαρχο χρώμα είναι η προσωπικότητα του σεφ. Το φαγητό μου είναι πολύ έντονο και πικάντικο. Οι επισκέπτες μερικές φορές σοκάρονται και λένε ότι το μενού ήταν σαν χαστούκι στο πρόσωπο. Αλλά αυτό ακριβώς είναι που θέλω.

Δουλεύοντας με τις εποχές

Ακολουθούμε τη φύση και δουλεύουμε με τις εποχές. Τα συστατικά μας είναι μικροτοπικά. Όταν ανεβαίνω στην κορυφή του βουνού εδώ, μπορώ να δω όλα τα μέρη από τα οποία προμηθευόμαστε. Αυτό μας προκαλεί να είμαστε δημιουργικοί, επειδή η φύση δεν είναι σούπερ μάρκετ—πρέπει συνεχώς να προσαρμόζομαστε. Δεν χρησιμοποιούμε φουά γκρα, αστακό ή τα περισσότερα από τα υλικά που βρίσκεις σε διάσημα εστιατόρια. Εμμένουμε στα προϊόντα που μπορούμε να βρούμε γύρω από την κοιλάδα Soča, όπως πατάτες, πέστροφα και ζαρκάδια.

“Οι επισκέπτες μερικές φορές σοκάρονται και λένε ότι το μενού ήταν σαν χαστούκι στο πρόσωπο. Αλλά αυτό ακριβώς είναι που θέλω.”



Ένα κλίμα αφθονίας

Το μοναδικό αλπικό μας κλίμα, επηρεασμένο από την αλμυρή αύρα της κοντινής θάλασσας και το πλούσιο σε μέταλλα έδαφος, δίνει στα φυτά και στα ζώα που τρέφονται με αυτά ξεχωριστές γεύσεις. Είναι απίστευτο να ανακαλύπτεις πόσα περισσότερα μπορεί να δώσει αυτό το έδαφος και αυτό το κλίμα από όσα γνώριζαν οι πρόγονοί μας. Παραδοσιακά, αυτή είναι η περιοχή των πράσινων φασολιών, αλλά μέσω των αγροτών μας, Jeanne και Matteo, ανακαλύψαμε ότι το κλίμα μας είναι παρόμοιο με αυτό της Νέας Ζηλανδίας. Έτσι τώρα έχουμε σπανάκι Νέας Ζηλανδίας, wasabi, ακτινίδια και φύλλα μουστάρδας. Έτσι αφήνουμε τη φαντασία μας να οργιάσει και κάθε χρόνο η λίστα των υλικών που έχουμε μεγαλώνει.

Κρατώντας την παράδοση ζωντανή

Μερικές φορές σκέφτομαι ότι μία από τις μεγαλύτερες επιτυχίες μου είναι ότι διατηρώ ζωντανούς τους παραδοσιακούς τρόπους καλλιέργειας εδώ. Στηρίζουμε την κοιλάδα οικονομικά μέσω του τρόπου που προμηθευόμαστε τα υλικά, κάτι που έχει και κοινωνικό αντίκτυπο, καθώς οι νέοι άνθρωποι μένουν για να γίνουν αγρότες αντί να μετακομίζουν στις πόλεις. Το δυνατό τυρί cottage που χρησιμοποιούμε—με πικάντικη και ξινή γεύση—είναι τυπικό για αυτή την κοιλάδα, αλλά δυστυχώς σπάνια καταναλώνεται. Το αγοράζουμε από παλιούς αγρότες για να βοηθήσουμε την παράδοση και τη γνώση να επιβιώσουν.

“Για μένα, το Culinary Roots αφορά την επιστροφή στη φύση. Πρόκειται για την αγκαλιά της τοπικής επικράτειας και την προσοχή στον τρόπο που καλλιεργούμε και συλλέγουμε τροφή, ώστε να μην εξαντλούμε τα δάση ή τα λιβάδια.”

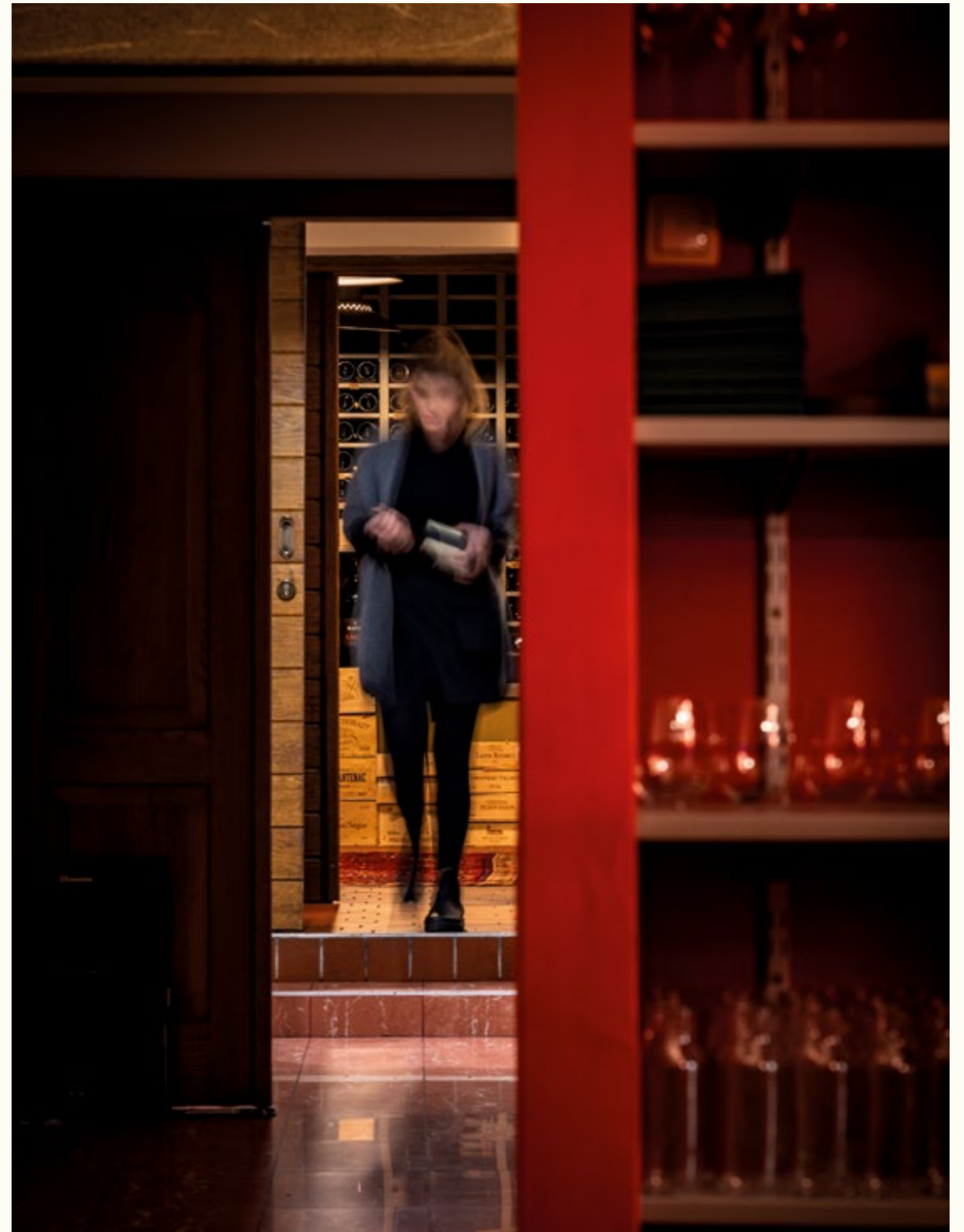


Πατάτα του ενός ευρώ

Ένα από τα πιο διάσημα πιάτα μας είναι η πατάτα ψημένη σε κρούστα σανού. Αυτό το πιάτο ξεκίνησε με μια συζήτηση που είχα με έναν αγρότη για τις πατάτες που χρειαζόμασταν. Όταν του ζήτησα να ορίσει την τιμή, είπε: «Ένα ευρώ». Ανά πατάτα, όχι ανά κιλό. Στην αρχή, φάνηκε υπερβολικό, αλλά μετά ρώτησε: «Γιατί πληρώνουμε τόσα πολλά για καλό κρέας ή ψάρι, αλλά όχι για λαχανικά;» Αυτή η ερώτηση άλλαξε την οπτική μου. Το ίδιο το πιάτο ζωντανεύει αυτή την ιδέα. Μια πατάτα ψήνεται σε κρούστα από σανό ψηλού βουνού και αλάτι, απορροφώντας τα λουλουδάτα, γήινα αρώματα των αλπικών λιβαδιών. Το σπάσιμο της κρούστας απελευθερώνει μια μυρωδιά που θυμίζει ύπνο σε κρεβάτι από άχυρο στις ψηλές Άλπεις—μια ρομαντική εμπειρία που αφηγείται την ιστορία του Hiša Franko.

Επιστροφή στη φύση

Για μένα, το Culinary Roots αφορά την επιστροφή στη φύση. Πρόκειται για την αγκαλιά της τοπικής επικράτειας και την προσοχή στον τρόπο που καλλιεργούμε και συλλέγουμε τροφή, ώστε να μην εξαντλούμε τα δάση ή τα λιβάδια. Κάθε σεφ θα πρέπει να έχει τις δεξιότητες να προμηθεύεται τοπικά. Αν μπορούμε να το κάνουμε να λειτουργήσει στο δύσκολο κλίμα της κοιλάδας Soča, μπορεί να γίνει οπουδήποτε. Ας σταματήσουμε να αγοράζουμε ντομάτες όλο το χρόνο και αντ' αυτού ας επικεντρωθούμε στο να τρώμε πιο εποχικά και τοπικά. Πρέπει να σταματήσουμε να μετακινούμε το φαγητό υπερβολικά. Όχι μόνο για να μειώσουμε τις εκπομπές CO2, αλλά και επειδή κάθε μέρα που περνάει μετά τη συγκομιδή φρούτων και λαχανικών, το φυτό χάνει αιθέρια έλαια, κάτι που αλλάζει εντελώς τη γεύση.»





ΓΕΜΙΣΤΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ



ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ MISO & SHERRY

ΜΕ ΤΟΝ PEIO CRUZ

Αυτό το πιάτο βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην τεχνική escabeche, μια παραδοσιακή μέθοδο που χρησιμοποιείται στην Ισπανία, τη Λατινική Αμερική και τις Φιλιππίνες για τη συντήρηση τροφίμων. Το escabeche περιλαμβάνει το μαγείρεμα πρωτεϊνών όπως κοτόπουλο, κουνέλι ή ψάρι, ακόμα και λαχανικών, σε μια παρασκευή τύπου στιφάδο με το ξύδι ως κύριο υγρό, το οποίο εξισορροπεί την οξύτητα και επιτρέπει στο πιάτο να διατηρηθεί για μέρες, ακόμα και εβδομάδες. Ο σεφ εκσυγχρονίζει αυτή την τεχνική εμπλουτίζοντάς την με νέα καρυκεύματα, όπως κανέλα, γλυκάνισο και έναν συνδυασμό ξυδιών, εισάγοντας παράλληλα ασιατικά στοιχεία όπως dashi και miso. Αυτό το πιάτο, ένα escabeche κοτόπουλου που σερβίρεται με μελιτζάνες, έχει σχεδιαστεί ως κρύο ή σε θερμοκρασία δωματίου ορεκτικό, παντρεύοντας παλιές τεχνικές με μια σύγχρονη πινελιά.

Για να βρεις αυτήν τη συνταγή και πολλές ακόμα συνταγές Future Menus, επισκέψου το www.unileverfoodsolutions.gr



“ΠΑΛΙΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΠΩΣ ΤΟ escabeche ΕΚΣΥΓΧΡΟΝΙΖΟΝΤΑΙ—ΕΧΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΜΕ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΑΝΕΦΕΥΡΕΣΗ.”

— PEIO CRUZ
Lead Chef
Unilever Food Solutions, Spain



Knorr Professional Ζωμός Κοτόπουλου σε Σκόνη

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 10 ΑΤΟΜΑ)

Ολόκληρο κοτόπουλο: 1200 γρ.
(1 τμχ.)
Σκόρδο: 200 γρ. (1 κεφάλι)
Κρεμμύδι: 300 γρ. (1 τμχ.)
Φινόκιο: 200 γρ. (1 τμχ.)
Κόκκινη πιπεριά: 200 γρ. (1 τμχ.)
Καρότα: 250 γρ. (3 τμχ.)
Μελιτζανάκια: 20 τμχ.
Φύλλα δάφνης: 6 τμχ.
Αστεροειδής γλυκάνισος:
κατά βούληση
Μαύρο πιπέρι: 10 γρ.
Κανέλα: 5 γρ. (1 στικ)
Knorr Professional Aromat:
12 γρ.
**Knorr Professional Ζωμός
Κοτόπουλου σε Σκόνη:** 50 γρ.
Σουσάμι: 10 γρ.
Ξίδι Sherry: 750 ml
Ξίδι μηλίτη: 750 ml
Ελαιόλαδο: 200 ml
Λευκό κρασί: 500 ml
Σησαμέλαιο: 30 ml
Λευκό miso/Bonril: 50 γρ.
Αποξηραμένα μανιτάρια Shiitake
(προαιρετικά): 3 γρ.
Κορν Φλάουρ Μαίριζα: 15 γρ.
Σχοινόπρασο: 2 γρ.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Τηγάνισε τα κομμάτια κοτόπουλου σε τηγάνι με ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσουν, αφήνοντας το εσωτερικό ωμό. Κράτησέ τα στην άκρη.

Στο ίδιο τηγάνι, σόταρε το σκόρδο, τα καρότα, το φινόκιο, το κρεμμύδι και την πιπεριά, όλα κομμένα σε μεγάλα κομμάτια.

Πρόσθεσε τα καρυκεύματα όπως Knorr Professional Aromat, μαύρο πιπέρι, γλυκάνισο, κανέλα και φύλλα δάφνης. Πρόσθεσε τα κομμάτια κοτόπουλου και μαγείρεψε για λίγα λεπτά όλα μαζί.

Πρόσθεσε τα υγρά: τα ξίδια, το κρασί και τον Knorr Ζωμό Κοτόπουλου σε Σκόνη. Σιγύβρασε για περίπου 35 λεπτά, με σκεπασμένο σκεύος.

Έλεγξε αν το κοτόπουλο έχει μαγειρευτεί σωστά, στη συνέχεια πρόσθεσε το miso/Bonril (αφού το διαλύσεις σε λίγο από το υγρό του φαγητού) και το σησαμέλαιο, διορθώνοντας το αλάτι αν χρειάζεται.

Μόλις όλα μαγειρευτούν και δέσουν οι γεύσεις, κράτησέ το στην άκρη ή βάλ' το στο ψυγείο για όλο το βράδυ αν είναι δυνατόν.

ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ

Όταν το μείγμα φτάσει σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, αφάιρεσε το ψαχνό από τα κομμάτια του κρέατος και ξεψάχνισέ το (δημιούργησε ίνες).

Ψήσε τις μελιτζάνες στη σχάρα και κράτησέ τις καλυμμένες για να ολοκληρωθεί το μαγείρεμα στο εσωτερικό. Στη συνέχεια ξεφλούδισέ τις προσεκτικά, προσπαθώντας να διατηρήσεις το σχήμα τους.

Γέμισε τις μελιτζάνες με το ξεψαχτισμένο κοτόπουλο.

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

Πέρνα όλα τα υγρά από σουρωτήρι και βράσε για να συμπυκνωθούν. Πρόσθεσε λίγο κορν φλάουρ Maizena για να πετύχεις απαλή υφή.

Περίχυσε με τη σάλτσα τις μελιτζάνες και διακόσμησε με σουσάμι, πίκλα κόκκινου κρεμμυδιού και σχοινόπρασο.



ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΨΑΡΙ ΜΕ ΛΑΔΙ SICHUAN CHILI



ΜΕ ΤΟΝ PHILIP LI

Αυτό το πιάτο είναι μια παραδοσιακή σπεσιαλιτέ του Σετσουάν, με ψάρι τηγανισμένο σε χαμηλή θερμοκρασία μέσα σε πλούσιο, πικάντικο λάδι τσίλι. Ενώ αυτό το πιάτο χρησιμοποιεί συνήθως μαριναρισμένο και κομμένο σε φέτες βοδινό κρέας, ο Chef Philip Li καινοτομεί αντικαθιστώντας το με ψάρι για μια πιο υγιεινή εκδοχή. Η προετοιμασία περιλαμβάνει το μαρινάρισμα του ψαριού με τζίντζερ και σκόρδο πριν από την κατάψυξη του, ώστε να επιτευχθεί το τέλει κόψιμο. Στη συνέχεια τηγανίζεται σε χαμηλές θερμοκρασίες, ενισχύοντας την υφή και τη γεύση του. Αυτό το πιάτο δεν αναδεικνύει απλώς τις ιστορικές τεχνικές μαγειρικής της κουζίνας του Σετσουάν, αλλά τονίζει επίσης τη σημασία του σεβασμού και της κατανόησης των γαστρονομικών παραδόσεων ως θεμέλιο για την καινοτομία.

Για να βρεις αυτήν τη συνταγή και πολλές ακόμα συνταγές Future Menus, επισκέψου το www.unileverfoodsolutions.gr



“ΟΙ ΝΕΟΙ ΣΕΦ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΕΒΟΝΤΑΙ ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΠΙΑΤΟ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΟΝ ΛΟΓΟ.”

– PHILIP LI
Executive Chef
Unilever Food Solutions, China



Knorr Professional Aromat

ΥΛΙΚΑ

(ΓΙΑ 10 ΑΤΟΜΑ)

Φιλέτο μπακαλιάρου (Hake):
200 γρ.

Γλυκοπατάτα σε φέτες: 200 γρ.

Φρέσκο κρεμμύδι: 10 γρ.

Τζιντζερ σε φέτες: 10 γρ.

BRINE (ΑΛΜΗ)

Αλατόνερο 2%: 500 γρ.

**Knorr Professional Ζωμός
Κοτόπουλου σε Σκόνη:** 10 γρ.

Φρέσκο κρεμμύδι: 10 γρ.

Τζιντζερ σε φέτες: 10 γρ.

(Ανάμειξε καλά)

ΚΑΡΥΚΕΥΜΑ

**Knorr Professional Ζωμός
Κοτόπουλου σε Σκόνη:** 3 γρ.

Knorr Professional Aromat:
1 γρ.

Ζάχαρη: 2 γρ.

Λάδι Peri-Peri: 500 γρ.

Μέλι: 3 γρ.

Πικάντικο ξηρό μείγμα 3 γρ.
(πιπεριές Peri peri 10 γρ.,

**Knorr Professional Ζωμό
Κοτόπουλου σε Σκόνη** 3 γρ.,
Knorr Professional Aromat

1 γρ., τσίλι Peri- peri ψημένο
και καρυκευμένο, αλεσμένο σε
λεπτή σκόνη)

Ψημένο λευκό σουσάμι: 2 γρ.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάλε το φιλέτο μπακαλιάρου σε άλμη με τζιντζερ, φρέσκο κρεμμύδι και αλατόνερο 2% για δύο ώρες. Ξέπλυνε την επιφάνεια, στέγνωσέ το ταμποναριστά, πάγωσέ το γρήγορα και στη συνέχεια κόψε σε λεπτές φέτες 5 χιλιοστών. Τοποθέτησε στον αφυγραντήρα και στέγνωσε για 4 ώρες πριν το αφαιρέσεις.

Τηγάνισε σε βαθύ λάδι σε χαμηλή θερμοκρασία στους 110°C για περίπου 2-3 λεπτά μέχρι να γίνει διάφανο και ελαφρώς χρυσαφένιο. Αφαίρεσέ το, ανάμειξε με το καρύκευμα, μούλιασέ το στο πικάντικο λάδι (όσο περισσότερο μένει, τόσο πιο διάφανο γίνεται) και κράτησέ το στην άκρη για αργότερα.

Κόψε τη γλυκοπατάτα σε λεπτές φέτες 5 χιλιοστών, ξέπλυνε με νερό, αφάιρεσε και στράγγισε το νερό. Ζέστανε το λάδι στους 175°C, πρόσθεσε τις φέτες γλυκοπατάτας και τηγάνισε μέχρι να γίνουν τραγανές, μετά αφάιρεσε.

Βάλε σε σκεύος το πικάντικο λάδι, πρόσθεσε μέλι και ανακάτεψε καλά για να πάει παντού. Πρόσθεσε τις τραγανές φέτες γλυκοπατάτας και σόταρε. Πασπάλισε με το πικάντικο καρύκευμα και το λευκό σουσάμι, στήσε το πιάτο προσθέτοντας τις φέτες ψαριού που έχουν μουλιάσει και γαρνίρισε με micro herbs.





ΣΑΛΑΤΑ ΝΙÇΟΙΣΕ

ΜΕ ΤΟΝ EDWIN VAN GENT

Η Salade Niçoise είναι μια κλασική γαλλική σαλάτα που ενσωματώνει τις ζωντανές γεύσεις της Νίκαιας. Αυτό το δροσιστικό πιάτο περιλαμβάνει συνήθως ντομάτες, φασολάκια, βραστά αυγά και μαύρες ελιές. Ωστόσο, σε αυτή την περίπτωση, ο Chef Edwin Van Gent επιλέγει μια δημιουργική παραλλαγή ενσωματώνοντας ένα crumble από τρία είδη ελιάς και αντικαθιστώντας τον παραδοσιακό τόνο ή τις αντζούγιες με τριμμένο αυγοτάραχο από κέφαλο, προσθέτοντας βάθος και umami.

Για να βρεις αυτήν τη συνταγή και πολλές ακόμα συνταγές Future Menus, επισκέψου το www.unileverfoodsolutions.gr



“ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΤΟ ΑΓΑΠΟΥΝ ΠΟΛΛΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ.”

— EDWIN VAN GENT
Head Chef
Unilever Food Solutions, The Netherlands

ΥΛΙΚΑ (ΓΙΑ 10 ΑΤΟΜΑ)

Βούτυρο: 50 γρ.
Αλεύρι: 50 γρ.
Ζάχαρη: 50 γρ.
Πούδρα μαύρης ελιάς: 50 γρ.
Αυγά: 10 τμχ.
Μαρούλι: 2 κεφάλια
Ντομάτες: 10 τμχ.
Πράσινα φασολάκια: 350 γρ.
Κόκκινο κρεμμύδι: 1 τμχ.
Ελαιόλαδο: 50 ml
Χυμός λεμονιού: 25 ml
Hellmann's French Salad Dressing: 0.75 dl
Καπνιστό Αυγοτάραχο
Μπακαλιάρου: 80 γρ.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΕΛΙΕΣ

Ανάμειξε καλά όλα τα υλικά. Άπλωσε τη ζύμη στο ταψί και ψήσε για 30 λεπτά στους 150°C.

ΣΑΛΑΤΑ

Βράσε τα αυγά, καθάρισέ τα και κόψ' τα στη μέση. Καθάρισε το μαρούλι, πλύν' το και στέγνωσέ το. Κόψε τις ντομάτες σε κομμάτια. Καθάρισε τα φασολάκια και ζεμάτισέ τα σε αλατισμένο νερό. Καθάρισε το κρεμμύδι και κόψ' το σε πολύ λεπτές φέτες. Ανάμειξε το dressing με το ελαιόλαδο και τον χυμό λεμονιού. Πρόσθεσε λίγο από το dressing στο μαρούλι και τα φασολάκια.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Στήσε τη σαλάτα με όλα τα υλικά και ολοκλήρωσε με το dressing. Μοίρασε λίγο crumble ελιάς και τρίψε το καπνιστό αυγοτάραχο μπακαλιάρου από πάνω.





Fire Sense

DINER DESIGNED

Το φαγητό προχωρά πέρα από τη γενική εξατομίκευση σε πιο διαδραστικές, προσωπικές εμπειρίες, όπου οι πελάτες συμμετέχουν στη δημιουργία και την τροποποίηση του γεύματος. Η τάση μενού *Diner Designed* εστιάζει στο να κάνει το φαγητό καθηλωτικό και πολυαισθητηριακό, προσφέροντας μοναδικές εμπειρίες με προστιθέμενη αξία.



55%

ΑΥΞΗΣΗ ΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΓΙΑ "GRILL-IT-YOURSELF KOREAN BBQ" – ΥΠΟΓΡΑΜΜΙΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΣΤΡΟΦΗ ΠΡΟΣ ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ, ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΦΑΓΗΤΟΥ.

Διάφοροι παράγοντες οδηγούν αυτή την εξελισσόμενη τάση στο μενού, όπως:

- Μια αυξανόμενη επιθυμία για εξατομικευμένες, ελκυστικές και καθηλωτικές εμπειρίες φαγητού.
- Πελάτες που αναζητούν κοινές εμπειρίες πέρα από τα κλασικά platter για τη μέση του τραπέζιου.
- Η προτίμηση της Gen Z για επιλογές που έχουν επιμεληθεί ειδικά και για στιγμές που αξίζουν να ανέβουν στα social media.
- Τεχνολογικές εξελίξεις (AR, AI) που αναδιαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο βιώνουμε τα γεύματα.
- Πρόσβαση σε δεδομένα που επιτρέπουν υπερ-εξατομικευμένες αλληλεπιδράσεις στο φαγητό.

Ενώ η τεχνολογία και το φαγητό έχουν έρθει όλο και πιο κοντά τα τελευταία χρόνια, η σχέση εξελίσσεται περισσότερο από ποτέ. Η επαυξημένη πραγματικότητα (AR) μπορεί να δημιουργήσει διαδραστικά μενού, ενώ η τεχνητή νοημοσύνη (AI) προσαρμόζει τις προτάσεις με βάση προηγούμενες προτιμήσεις. Αυτά τα εργαλεία θα βοηθήσουν τους πελάτες να ενεργοποιήσουν όλες τις αισθήσεις τους, προσφέροντας μια πιο προσαρμοσμένη και καθηλωτική εμπειρία. Τα εστιατόρια θα συνεχίσουν να πειραματίζονται με την τεχνολογία για να προσφέρουν εξαιρετικά προσαρμοσμένες, πολυαισθητηριακές εμπειρίες φαγητού. Αυτές θα ξεπεράσουν τη γεύση, ενσωματώνοντας οπτικά, ακουστικά, ακόμη και απτικά στοιχεία, κάνοντας το φαγητό πιο αξέχαστο και μοναδικό.

Αυτή η τάση αντικατοπτρίζει μια στροφή προς βαθύτερη σχέση με το φαγητό, όπου η εξατομίκευση και η αλληλεπίδραση είναι θεμελιώδεις, καθοδηγούμενες από την εξελισσόμενη τεχνολογία και τη ζήτηση των πελατών για πιο ουσιαστικές, κοινές εμπειρίες.

Οι κορυφαίες τεχνικές που κυριαρχούν σε αυτή την τάση:

- Φτιάξ' το μόνος σου
- Αφροί, esrumas και αεριούχες σάλτσες
- Πολτοποίηση
- 3d printing
- Μαγειρική Table-side
- Ταχεία κατάψυξη
- Ζύμωση (Fermentation)
- Χρήση φλόγιστρου (Blowtorching)

Βασικά συστατικά για την τάση μενού Diner Designed:

- Ξηροί καρποί
- Παντζάρι
- Σοκολάτα
- Λεμόνι
- Σαφράν
- Μουστάρδα
- BBQ Κρέατα
- Ζελατίνη

Προηγούμενη σελίδα:
Το παραδοσιακό bibimbap τροποποιείται εύκολα από τον πελάτη

ΑΞΙΖΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΟΥ

ΤΟ ΠΑΓΩΤΟ ΕΧΕΙ ΑΝΑΔΕΙΧΘΕΙ ΩΣ ΤΟ ΤΑΧΥΤΕΡΑ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΟ ΘΕΜΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΜΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΥΨΗΛΟΥΣ ΟΓΚΟΥΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΗΠΑ.



ΕΝΑ ΣΧΕΔΙΟ ΓΙΑ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ



Eric Chua EXECUTIVE CHEF, ΣΙΓΚΑΠΟΥΡΗ, ΒΙΕΤΝΑΜ,
ΚΑΜΠΟΤΖΗ ΚΑΙ FUTURE PLATFORM CHEF LEAD
UNILEVER FOOD SOLUTIONS, SOUTH EAST ASIA &
SOUTH ASIA

Η εξατομίκευση έχει γίνει ακρογωνιαίος λίθος της εμπειρίας φαγητού. Επιτρέποντας στους πελάτες να προσαρμόζουν τα πιάτα τους σύμφωνα με τις προτιμήσεις τους, τα εστιατόρια μπορούν να δημιουργήσουν αξέχαστες και ελκυστικές εμπειρίες που κάνουν τους πελάτες να επιστρέφουν.

Η εξατομίκευση έχει γίνει κρίσιμος παράγοντας στις προτιμήσεις φαγητού της Gen Z, μιας δημογραφικής ομάδας που εκτιμά την ατομικότητα, τη συνείδηση της υγείας και τις ουσιαστικές εμπειρίες. Σε αντίθεση με τις προηγούμενες γενιές, οι πελάτες της Gen Z αναζητούν γεύματα που αντικατοπτρίζουν τα προσωπικά τους γούστα και τις διατροφικές τους ανάγκες, καθιστώντας την εξατομίκευση όχι απλώς μια τάση μενού, αλλά μια αναγκαιότητα για τους επαγγελματίες της εστίασης.



Δημιούργησε Σταθμούς Γαρνιτούρων (Topping Stations): Τοποθέτησε ένα salad ή wrap bar με ποικιλία γαρνιτούρων (π.χ. πρωτεΐνες, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και σπόρους). Αυτό επιτρέπει στους πελάτες της Gen Z να δημιουργούν τα δικά τους πιάτα, ενισχύοντας την αίσθηση ότι έχουν τον έλεγχο και τη δημιουργικότητά τους.

Σταθμοί Εξατομικευμένων Dressing: Παρουσίασε στους πελάτες σου μια ποικιλία από ενδιαφέροντα dressings και σάλτσες εμπνευσμένες από γεύσεις τοπικής κουζίνας, όπως της Νοτιοανατολικής Ασίας. Οι πελάτες μπορούν να αναμειγνύουν και να ταιριάζουν γεύσεις για να δημιουργήσουν τα δικά τους μοναδικά μείγματα, κάνοντας κάθε πιάτο ξεχωριστά δικό τους.

Γευστικά Προφίλ: Πρόσφερε στους πελάτες μια επιλογή δυναμικών γευστικών προφίλ (π.χ. καυτερό, ξινό, γλυκό) που μπορούν να ενσωματώσουν στα πιάτα τους. Αυτό βοηθά να ικανοποιηθεί διαφορετικές γευστικές προτιμήσεις κι ενθαρρύνει τον πειραματισμό.

Επιλογές "Φτιάξτο Μόνος Σου" (Build-Your-Own): Πρόσφερε μια επιλογή

βασικών συστατικών για σαλάτες ή wraps, επιτρέποντας στους πελάτες να επιλέξουν τις προτιμώμενες πρωτεΐνες, λαχανικά και σιτηρά. Αυτό δεν εξυπηρετεί μόνο τις διατροφικές προτιμήσεις αλλά εμπλέκει και τους πελάτες στη δημιουργία του πιάτου τους.

Εποχιακά Specials: Πρόσθεσε εποχιακά συστατικά καθώς προσφορές περιορισμένου χρόνου που ενθαρρύνουν τις επαναλαμβανόμενες επισκέψεις. Οι πελάτες θα εκτιμήσουν τη φρεσκάδα και την ευκαιρία να δοκιμάσουν νέους συνδυασμούς.

Feedback Loop: Ενθάρρυνε τους πελάτες να παρέχουν κριτικές για τα εξατομικευμένα πιάτα τους, ώστε να επιτρέψουν στο εστιατόριο να βελτιώσει τις προσφορές και να χτίσει μια στενότερη σχέση με την πελατεία του.

Ενθάρρυνε το Sharing: Δημιούργησε ένα "custom πιάτο της εβδομάδας" που οι πελάτες μπορούν να μοιραστούν στα social media. Αυτό μπορεί να τους δώσει κίνητρο να δοκιμάσουν νέους συνδυασμούς και βοηθά στην οργανική προώθηση του εστιατορίου σου.



KEIMENO
Thaís Gimenez
Executive Chef
Unilever Food Solutions, Brazil

Α, τα εστιατόρια – αυτοί οι δελεαστικοί ναοί της γαστρονομίας όπου τα όνειρα σερβίρονται στο πιάτο και οι πιστωτικές κάρτες «κλαίνε». Είναι εύκολο να παρασυρθεί κανείς ρομαντικοποιώντας τη βιομηχανία, φανταζόμενος τον εαυτό του ως εκείνον τον σεφ που δημιουργεί με πάθος πιάτα για τα οποία οι άνθρωποι μιλούν με ενθουσιασμό στους φίλους τους. Αλλά πίσω από τα όμορφα γαρνιρισμένα πιάτα και την ατμόσφαιρα που είναι ιδανική για το Instagram, κρύβεται η σκληρή πραγματικότητα: Τα εστιατόρια λειτουργούν με οριακά περιθώρια κέρδους. Πώς λοιπόν διασφαλίζεις ότι η επιχείρησή σου παραμένει κερδοφόρα; Παρακάτω ακολουθούν πέντε συμβουλές.

Η κερδοφορία ενός εστιατορίου δεν αφορά μόνο το τι υπάρχει στο πιάτο – αφορά το τι συμβαίνει στα παρασκήνια. Κάθε μέρα πρέπει να αντιμετωπίζεις απρόβλεπτες πραγματικότητες όπως: πόσοι πελάτες θα εμφανιστούν σήμερα/απόψε, προμηθευτές που εξαφανίστηκαν με εκείνη την απαραίτητη παραγγελία υλικών, θέματα προσωπικού και εκείνες οι προγραμματιστές διακοπές ρεύματος που λιώνουν το κατεψυγμένο απόθεμά σου μαζί με το κέρδος σου.

Ακόμη και οι καλύτερα οργανωμένες κουζίνες αντιμετωπίζουν μια συνεχή μάχη με το απρόβλεπτο, επομένως είναι σημαντικό να μετριάξεις τον κίνδυνο με αξιόπιστες στρατηγικές που υποστηρίζουν το περιθώριο κέρδους σου.

ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΕΝΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΚΕΡΔΟΦΟΡΟ (ΚΑΙ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ ΕΤΣΙ)

1 Menu Engineering : Η Τέχνη και η Επιστήμη των Κερδοφόρων Πιάτων

Ένα κερδοφόρο μενού είναι κάτι περισσότερο από μια συλλογή πιάτων. Είναι ένα masterclass στην εξισορρόπηση δημιουργικότητας και οικονομικών. Ιδού τι χρειάζεται:

- **Εντόπισε τα «αστέρια» σου:** Μερικά πιάτα «φεύγουν» αμέσως και σου φέρνουν χρήματα. Άλλα είναι έργα πάθους που ίσα-ίσα βγάζουν τα έξοδά τους αλλά αναδεικνύουν την ψυχή του σεφ. Η επίτευξη ισορροπίας μεταξύ κερδοφόρων πιάτων που αρέσουν στο πλήθος και της συναισθηματικής μαγειρικής τέχνης είναι το κλειδί.
- **Εξάσκησε τη μαγεία των υλικών:** Οι σπουδαίοι σεφ δεν μαγειρεύουν απλώς. Μεγιστοποιούν κάθε γραμμάριο κάθε υλικού. Από τη μετατροπή των κορυφών καρότου σε πέστο μέχρι τη χρήση υπολειμμάτων βοδινού για ζωμό, η αποδοτικότητα είναι το μυστικό συστατικό.
- **Υιοθέτησε τις τάσεις φαγητού (με σύνεση):** Οι τάσεις μενού που ευθυγραμμίζονται με το brand και το κοινό σου μπορούν να δημιουργήσουν – και έσοδα. Χρησιμοποίησε το *Future Menus Report* για να βρείς αυτή, ή αυτές, που ταυριάζουν καλύτερα στο μενού σας.

2 Αξιοποίησε τη Δύναμη των Δεδομένων (Ναι, των Δεδομένων!)

Τα δεδομένα μπορεί να μην ακούγονται “sexy”, αλλά είναι η γραμμή ζωής ενός κερδοφόρου εστιατορίου. Να γιατί:

- **Πρόβλεψη ζήτησης:** Αναλύοντας τα μοτίβα πωλήσεων, μπορείς να προβλέψεις τη ροή πελατών και να σχεδιάσεις τις αγορές σου με μεγαλύτερη ακρίβεια, μειώνοντας τη σπατάλη και αποφεύγοντας τις ελλείψεις αποθεμάτων.
- **Παρακολούθηση κόστους:** Ενσωμάτωσε συνταγές, τιμές υλικών και αποδόσεις στο σύστημά σου, για να κατανοήσεις το ποσοστό κόστους τροφίμων σου (τον μαγικό αριθμό που σου λέει αν βγάζεις χρήματα ή απλώς ταΐζεις κόσμο δωρεάν).
- **Αποδοτικότητα προγραμματισμού:** Χρησιμοποίησε ιστορικά δεδομένα για να καθορίσεις τις ώρες αιχμής και να οργανώσεις το πρόγραμμα του προσωπικού ανάλογα.

3 Εξοπλισμός: Ο Καλύτερος Φίλος (ή Χειρότερος Εχθρός) μιας Επαγγελματικής Κουζίνας

Ας μιλήσουμε για gadgets. Σίγουρα, θα ήθελες μια κουζίνα εξοπλισμένη σαν διαστημόπλοιο, αλλά η πρακτικότητα μετράει.

- **Θαύματα του multitasking:** Οι φούρνοι convection, τα μηχανήματα sous-vide και οι επεξεργαστές υψηλής ισχύος μπορούν να απλοποιήσουν τις λειτουργίες και να μειώσουν τον χρόνο προετοιμασίας. Η αποδοτικότητα είναι ο sous-chef σου.
- **Ενεργειακή απόδοση:** Η μείωση του λογαριασμού ενέργειας είναι εξαιρετική τόσο για τον πλανήτη όσο και για την τσέπη σου. Ο σύγχρονος εξοπλισμός με χαρακτηριστικά εξοικονόμησης ενέργειας αξίζει την επένδυση.
- **Η εκπαίδευση μετράει:** Ακόμη και τα καλύτερα εργαλεία είναι άχρηστα αν η ομάδα σου δεν ξέρει πώς να τα χρησιμοποιήσει σωστά. Μια καλά εκπαιδευμένη ομάδα είναι πιο αποτελεσματική από το πιο φανταχτερό μίξερ.

4 Οι Άνθρωποι Φτιάχνουν την Επαγγελματική Κουζίνα

Μιλώντας για προσωπικό: είναι η καρδιά που χτυπά στο εστιατόριό σου. Αλλά ας είμαστε ρεαλιστές – η βιομηχανία εστίασης δεν είναι ακριβώς γνωστή για την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Μια χαρούμενη, υγιής ομάδα είναι και παραγωγική. Ιδού πώς να διατηρήσεις την κουζίνα σου να λειτουργεί ομαλά:

- **Σωστή εκπαίδευση:** Δίδαξε στους μάγειρές σου πώς να ακολουθούν συνταγές και μεγέθη μερίδων με ακρίβεια. Η συνέπεια μειώνει τη σπατάλη και διασφαλίζει την ποιότητα.
- **Η ψυχική υγεία μετράει:** Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout) είναι πραγματική. Αντιμέτωπισε την ομάδα σου σαν ανθρώπους, όχι σαν μηχανές. Οι υγιείς ώρες εργασίας και το θετικό περιβάλλον οδηγούν σε καλύτερη εξυπηρέτηση και μειωμένη εναλλαγή προσωπικού. Αν δεν το γνωρίζεις ήδη, έλεγξε το κίνημα Θετικής Κουλτούρας στην Κουζίνα (Positive Kitchens). Η UFS είναι ιδρυτικό μέλος. Είναι ένας δωρεάν πόρος που προσφέρει εργαλεία, εκπαίδευση και συμβουλές προσαρμοσμένες για τη βιομηχανία εστίασης (μπερ στο www.ufs.com για περισσότερα).
- **Δημιουργική επίλυση προβλημάτων:** Μια καλά υποστηριζόμενη ομάδα μπορεί να επικεντρωθεί σε δημιουργικούς τρόπους μείωσης της σπατάλης, βελτιστοποίησης των ροών εργασίας και βελτίωσης της κερδοφορίας.

5 Η Κερδοφορία είναι Καθημερινός Αγώνας

Η επίτευξη κερδοφορίας δεν είναι ένα εφάπαξ ορόσημο. Είναι μια συνεχής προσπάθεια. Η αποδοτικότητα, η δημιουργικότητα και η προσαρμοστικότητα είναι οι καλύτεροί σας φίλοι. Από την επαναξιολόγηση του mise en place σας μέχρι την υιοθέτηση νέων τεχνικών συντήρησης (γεια σου, αφυδάτωση και τουρσί!), κάθε μικρή προσαρμογή μπορεί να κάνει τη διαφορά.

Μπορεί να είναι πρόκληση, αλλά για όσους το κάνουν σωστά, οι ανταμοιβές της λειτουργίας ενός κερδοφόρου εστιατορίου – οικονομικές και μη – είναι τόσο ικανοποιητικές.



ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΕΝΕΣ

Ο *Rafael Larue*, CHIEF CREATIVE OFFICER
ΣΤΗΝ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ LIVIT DESIGN,
ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ INSIGHTS ΣΤΙΣ ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΕΝΕΣ
ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΤΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ.

ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ



Παρόλο που οι πελάτες παγκοσμίως έχουν διαφορετικές συνήθειες – από το τι τρώνε μέχρι το πώς το τρώνε – οι προσδοκίες τους από την εμπειρία του φαγητού είναι συχνά οι ίδιες. Και σε έναν κόσμο όπου σχεδόν τα πάντα φαίνονται δυνατά, οι προσδοκίες είναι μεγαλύτερες από ποτέ.

Η Livit Design είναι μια κορυφαία παγκοσμίως «εταιρεία μετασχηματισμού». Το παγκόσμιο πελατολόγιό της περιλαμβάνει μια σειρά από πασίγνωστα ονόματα. Η οπτική της στο παγκόσμιο γαστρονομικό τοπίο, της έχει επιτρέψει να προβλέπει τις μεταβαλλόμενες προσδοκίες των πελατών, καθώς και τι είναι αυτό που προκαλεί αυτές τις αλλαγές.

Ο Rafael Larue, Chief Creative Officer στην Livit Design μοιράζεται μαζί μας insights και συμβουλές για το πώς μπορούμε να καταφέρουμε την καλύτερη εξατομίκευση στην εστίαση σήμερα.

Πες μας λίγα λόγια για τη Livit Design.

Η Livit είναι η μεγαλύτερη εταιρεία μετασχηματισμού τροφίμων και ποτών στον κόσμο. Ο λόγος που αυτοαποκαλούμαστε εταιρεία «μετασχηματισμού» είναι ότι δεν ταιριάζουμε απόλυτα σε καμία μεμονωμένη κατηγορία. Έχουμε δοκιμάσει ταμπέλες όπως «εταιρεία σχεδιασμού» και «συμβουλευτική», αλλά η δουλειά μας καλύπτει τα πάντα, από τον σχεδιασμό μέχρι τη λειτουργία και τη γαστρονομική καινοτομία. Προσφέρουμε υπηρεσίες από τη στρατηγική του brand και την εμπειρία του επισκέπτη μέχρι τον εσωτερικό σχεδιασμό, τον σχεδιασμό κουζίνας, ακόμη και τις μικρές λεπτομέρειες όπως το στήσιμο του τραπέζιου. Αναλαμβάνουμε έργα από την αρχή μέχρι το τέλος, ειδικά για concepts που μπορούν να κλιμακωθούν και στοχεύουν σε επαναλαμβανόμενη επιτυχία. Δραστηριοποιούμαστε σε αγορές όπως οι ΗΠΑ, η Λατινική Αμερική, η Μέση Ανατολή, η Ασία και η Ευρώπη. Αυτό μας δίνει ορατότητα στις αναδυόμενες τάσεις σε όλο τον κόσμο. Για παράδειγμα, μπορεί να δούμε τάσεις στην Κίνα που σύντομα θα

φτάσουν στις ΗΠΑ, ή να παρατηρήσουμε αλλαγές στις ΗΠΑ που μπορεί να επηρεάσουν τα ευρωπαϊκά brands. Αυτή η παγκόσμια προοπτική μας βοηθά να παραμένουμε μπροστά από τις τάσεις.

Ποιες είναι μερικές από τις μεγαλύτερες αλλαγές που έχεις παρατηρήσει στις προσδοκίες των πελατών παγκοσμίως

Οι πελάτες σήμερα τα θέλουν όλα με τους δικούς τους όρους και τα θέλουν όλα ταυτόχρονα. Αυτή δεν είναι απαραίτητα μια εποχή νέων τάσεων, αλλά μάλλον μια επέκταση των υπάρχουσών. Για παράδειγμα, ο κόσμος περιμένει ευκολία και ποιότητα, ακόμη και από high-end brands. Το delivery στο fine dining, που κάποτε ήταν ανήκουστο, είναι πλέον συνηθισμένο. Οι πελάτες περιμένουν να αλληλεπιδρούν με τα brands μέσα από πολλαπλά κανάλια και επιλογές, και αναζητούν εμπειρίες που είναι γρήγορες, υψηλής ποιότητας και προσαρμοσμένες σε αυτούς.

Από πού προέρχονται αυτές οι αυξημένες προσδοκίες των πελατών;

Είναι ένας συνδυασμός φυσικής εξέλιξης και του αντίκτυπου του Covid. Τάσεις όπως η εξατομίκευση είχαν ήδη αρχίσει να αναδύονται, αλλά ο Covid επιτάχυνε τα πάντα, καθώς τα brands έπρεπε να προσαρμοστούν γρήγορα για να επιβιώσουν. Επιπλέον, έχει αυξηθεί η συνείδηση των καταναλωτών. Οι νεότερες γενιές λαμβάνουν υπόψη περισσότερο πράγματα πέρα από τη γεύση – βλέπουν το φαγητό ως καύσιμο, εξετάζουν τις αξίες του brand και τη βιωσιμότητα. Αναζητούν μια σύνδεση με brands που ευθυγραμμίζονται με τις δικές τους αξίες.

“Η εξατομίκευση είναι το κλειδί για όλα όσα βλέπουμε στην εστίαση αυτή τη στιγμή.”



Η «Παράλογη φιλοξενία» (Unreasonable hospitality) έχει γίνει δημοφιλής όρος τα τελευταία χρόνια, χάρη στο βιβλίο του Will Guidara. Ποιες είναι οι σκέψεις σου για αυτόν τον όρο;

Νομίζω ότι αυτή είναι η κατεύθυνση προς την οποία κινείται η βιομηχανία – η εξατομίκευση των εμπειριών σε πρωτοφανές επίπεδο. Αν και δεν διαθέτει κάθε brand τους πόρους για να προσφέρει υπερ-εξατομικευμένες υπηρεσίες, η γενική τάση είναι τα brands να παρέχουν αναβαθμισμένες, προσαρμοσμένες εμπειρίες που ξεπερνούν τις παραδοσιακές προσδοκίες. Η «Παράλογη φιλοξενία» μπορεί να ακούγεται ακραία, αλλά καθώς οι προσδοκίες των επισκεπτών αυξάνονται, ένα συγκεκριμένο επίπεδο εξατομίκευσης γίνεται το πρότυπο. Τελικά, τα brands πρέπει να προσαρμοστούν για να ανταποκριθούν σε αυτές τις προσδοκίες στο πλαίσιο των δυνατοτήτων τους. Καθώς συνεχίζουμε σε αυτόν τον δρόμο, η «απροσδόκητη φιλοξενία» πιθανότατα θα γίνει η νέα βάση.

Πώς αντιμετωπίζεις αυτές τις μεταβαλλόμενες προσδοκίες των πελατών στη δουλειά σου;

Εστιάζουμε στην ευελιξία στο ταξίδι του επισκέπτη, προσαρμοζόμενοι σε διαφορετικά κανάλια φαγητού και διαδρομές αγοράς. Τα σημερινά brands πρέπει να είναι κάτι περισσότερο από απλώς πελατοκεντρικά – πρέπει να είναι

«ανθρωποκεντρικά», εξισορροπώντας τις ανάγκες των επισκεπτών, των εργαζομένων και της εταιρείας. Απλοποιούμε επίσης τις διαδικασίες για την προσέλκυση και διατήρηση προσωπικού, ειδικά όπου υπάρχουν ελλείψεις εργατικού δυναμικού. Στοχεύουμε στη δημιουργία χώρων εργασίας που καλλιεργούν υπερηφάνεια και την αίσθηση του ανήκειν, κάνοντας τους εργαζόμενους να νιώθουν μέρος κάτι ουσιαστικού.

Τι προβλέπεις για τις εμπειρίες φαγητού στα επόμενα 5-10 χρόνια;

Νομίζω ότι θα δούμε έναν συνδυασμό ευκολίας και εμπειρίας, με εστίαση στην παροχή εξαιρετικά εξατομικευμένων αλληλεπιδράσεων. Για παράδειγμα, σε ορισμένα εστιατόρια στην Ασία, ακόμη και η διακόσμηση προσαρμόζεται σε πραγματικό χρόνο με βάση τους παρόντες επισκέπτες. Η τεχνολογία επιτρέπει ένα επίπεδο ατομικής εμπειρίας που δεν έχουμε ξαναδεί, όπου κάθε επίσκεψη θα μπορούσε να μοιάζει με μια μοναδική, ανεπανάληπτη εμπειρία. Αυτή η τάση προς προσαρμοσμένες εμπειρίες πιθανότατα θα συνεχίσει να αυξάνεται.

Κάποιες τελευταίες σκέψεις;

Η εξατομίκευση είναι το κλειδί για όλα όσα βλέπουμε στο φαγητό αυτή τη στιγμή.





GAGGAN

**ΤΟ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ
GAGGAN ΠΗΓΑΙΝΕΙ ΤΗΝ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ ΣΤΟ
ΕΠΟΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.**

ANAND



Ο Gaggan Anand της Ινδίας είναι ο πιο βραβευμένος σεφ της Ασίας. Στο εστιατόριό του, Gaggan στην Μπανγκόκ, που άνοιξε το 2019, δείχνει την επαναστατική και πειραματική του πλευρά ακόμη περισσότερο από ό,τι στο προηγούμενο εστιατόριό του. Στο Gaggan οι επισκέπτες χορεύουν, τραγουδούν και τρώνε ψητό αρουραίο των δρόμων της Ταϊλάνδης. Το αν το τελευταίο αληθεύει; Σχετικά με αυτό το θέμα, ο σεφ αφήνει τους καλεσμένους του να μαντέψουν. «Είμαστε ένα εξαιρετικά ριζοσπαστικό εστιατόριο», λέει ο Gaggan σε μια προσωπική συνέντευξη.

Στο Gaggan — που κατατάσσεται στο νούμερο εννέα στα The World's 50 Best Restaurants και στο νούμερο τρία στα Asia's 50 Best Restaurants — οι επισκέπτες πρέπει να εγκαταλείψουν τις ιδέες τους για το fine dining. Η εμπειρία μεταφέρεται στο επόμενο επίπεδο. Είναι σαν να επισκέπτεσαι το θέατρο, με δύο διαφορετικές παραστάσεις. Το εστιατόριο έχει 14 θέσεις. Οι επισκέπτες κάθονται ο ένας δίπλα στον άλλο σε δύο γραμμές που πλαισιώνουν τις πλευρές της κουζίνας, με άμεση θέα στη δράση. Τα πιάτα συνοδεύονται από μουσική, υπάρχει σόου με φώτα, και τραγούδι και χορός από την ομάδα της κουζίνας καθώς και από τους επισκέπτες.

22 πιάτα

«Δημιούργησα τα πιάτα και σκέφτηκα το concept», λέει ο Gaggan. Το σόου είναι σαν μια ταινία που νομίζεις ότι ξέρεις το τέλος της, αλλά μετά αποδεικνύεται εντελώς διαφορετική. Το μόνο προβλέψιμο πράγμα είναι το γεγονός ότι τα 22 πιάτα που σερβίρονται δεν απογοητεύουν. Εξακολουθούν να αποτελούν τον μεγαλύτερο παράγοντα εντυπωσιασμού (wow factor).

Ο Gaggan είχε προηγουμένως φτιάξει όνομα παρουσιάζοντας παραδοσιακά ινδικά πιάτα με έναν εντελώς νέο τρόπο. Αντί για κλασικές προσεγγίσεις, συνδύασε τις γεύσεις και τα μπαχαρικά της Ινδίας με σύγχρονες τεχνικές μαγειρικής, οδηγώντας σε εκπληκτικές και ασυνήθιστες γευστικές εμπειρίες. «Στο σημερινό Gaggan, οι επισκέπτες γέυονται τις αναμνήσεις μου», λέει. Αναμνήσεις από την Ινδία, αλλά και από τις επισκέψεις του σε χώρες σε όλο τον κόσμο. Από ένα μπισκότο μπρόκολου που λιώνει στο στόμα σου μέχρι — στη μέση του δείπνου — μια βιάφλα επιδορπίου, με φουά γκρα και καφέ.



Αρουραίος δρόμος και μυαλά με χυμό παντζαριού

Η γαστρονομική εμπειρία στο Gaggan περιλαμβάνει επίσης χιούμορ. Για παράδειγμα, ο Gaggan λέει ότι σερβίρει στους επισκέπτες του αρουραίους των δρόμων της Ταϊλάνδης. «Τους πιάνουμε, τους ταίζουμε κάθε έξι ώρες, για 21 ημέρες, με γρασίδι. Τους ζεματίζουμε, μετά τους μαγειρεύουμε στον ατμό. Σερβίρουμε το μυαλό του αρουραίου με χυμό παντζαριού. Από τον δρόμο στο τραπέζι.»

Σερβίρεται επίσης η «έκρηξη γιαουρτιού» του Gaggan. Αυτό το αριστούργημα αποτελείται από μια φούσκα γιαουρτιού γεμάτη με έντονες γεύσεις. Όταν τοποθετείς τη φούσκα στο στόμα

σου, εκρήγνυται, δημιουργώντας μια γευστική εμπειρία. «Όποτε έχω ταξιδέψει κάπου, ξέρω ότι οι εμπειρίες μου θα αντικατοπτρίζονται στο νέο μου μενού.»

Ο κορυφαίος σεφ έμαθε πολλά για τη μοριακή γαστρονομία από τον Ferran Adrià στο εστιατόριο El Bulli, το οποίο ψηφίστηκε ως το καλύτερο εστιατόριο στον κόσμο αρκετές φορές. «Ο Adrià είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα για μένα, αλλά το μεγαλύτερο μέρος της εμπνευσής μου προέρχεται από τη ζωή. Από τα ταξίδια, από τη γνωριμία με ανθρώπους και από τη μάθηση για διαφορετικούς πολιτισμούς.»





ΤΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ-ΗΡΩΑΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΖΥΜΩΣΗ

ΜΕ ΠΡΩΤΕΡΓΑΤΕΣ ΤΟΥΣ CHEF, ΟΠΩΣ Ο DAVID ZILBER ΚΑΙ Ο SAM BLACK, Η ΖΥΜΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΓΕΥΣΗΣ.



Φαντάσου να μεταμορφώνεις απλά υλικά σε μαγειρικά αριστουργήματα που ξεχειλίζουν από γεύσεις που δεν έχεις ξαναδοκιμάσει—αυτό είναι η ζύμωση. Στη χημεία, η ζύμωση ορίζεται ως η μετατροπή της ζάχαρης σε άλλες ουσίες από μικροοργανισμούς απουσία οξυγόνου. Στην κουζίνα, ωστόσο, η ζύμωση είναι μια περίτεχνη δεξιότητα που, όταν αξιοποιηθεί, βοηθά στην εκτόξευση των τροφίμων και των γεύσεών τους στη γαστρονομική στρατόσφαιρα. «Μας επιτρέπει να πειραματιστούμε και να αποκαλύψουμε το παιδί που κρύβουμε μέσα μας, καθώς μπορεί να είναι πολύ εξατομικευμένη και δημιουργική», σημειώνει η Sarah Lieder, Διευθύντρια Έρευνας και Ανάπτυξης της Unilever. Αν και δεν υπάρχει μία απλή συνταγή για τη ζύμωση, μερικά βασικά υλικά που πρέπει να συμπεριληφθούν είναι το νερό, το αλάτι, η μαγιά και τα σάκχαρα, τα οποία βοηθούν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που επιτρέπει στο βασικό στοιχείο να εξελιχθεί. Πέρα από αυτές τις συνθήκες, το πιο σημαντικό συστατικό της ζύμωσης είναι ο χρόνος.

Η ιστορία της ζύμωσης πηγαίνει χιλιάδες χρόνια πίσω και έχει ρίζες σε πολιτισμούς σε όλο τον κόσμο—από την αρχαία Κίνα μέχρι τη Βόρεια Αφρική και την Ελλάδα. Αρχικά, η ζύμωση χρησιμοποιήθηκε ως μορφή συντήρησης τροφίμων με σύντομες ημερομηνίες λήξης, όπως το γάλα, το ψάρι ή το κρέας. Όμως, ήδη από το 7000 π.Χ., οι άνθρωποι άρχισαν να χρησιμοποιούν τη διαδικασία για τη δημιουργία νέων ποτών ή πιάτων. Ωστόσο, τα οφέλη της ζύμωσης για την υγεία δεν κατανοήθηκαν πλήρως μέχρι το 1900, όταν οι επιστήμονες ανακάλυψαν τη θετική επίδραση των καλών βακτηρίων στο ζυμωμένο γάλα στο ανθρώπινο πεπτικό σύστημα.

Έκτοτε, τα ζυμωμένα πιάτα έχουν αγκαλιαστεί όχι μόνο για τις γεύσεις τους, αλλά και για το γεγονός ότι μπορούν να κάνουν ορισμένα συστατικά, όπως τα ινώδη λαχανικά, πιο εύπεπτα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Κιμτσί, ξινολάχανο, μίσο, προζύμι, γιαούρτι και τυρί είναι όλα αποτελέσματα ζύμωσης, και το ίδιο ισχύει για πολλά δημοφιλή αλκοολούχα ποτά, καθώς η διαδικασία διασπά τη γλυκόζη που βρίσκεται στα φρούτα και τα λαχανικά για να σχηματίσει μια φυσική πηγή αιθανόλης. Αν και αποτελεί μέρος της βιομηχανίας μαζικής παραγωγής τροφίμων για δεκαετίες, η δημοτικότητα της οικιακής ζύμωσης βρίσκεται σε σταθερή άνοδο την τελευταία δεκαετία, καθώς το ευρύτερο κοινό άρχισε να εκτιμά τις ενεργές προβιοτικές καλλιέργειες στα ζυμωμένα τρόφιμα.

Συμπτωματικά, οι πολύπλοκες γεύσεις που δημιουργούνται από αυτήν τη διαδικασία άρχισαν να διεισδύουν ακόμα και στους πιο διάσημους γαστρονομικούς κύκλους. Όχι μόνο κάνει το φαγητό πιο θρεπτικό, αλλά η ζύμωση έχει επίσης την αποστολή να απογειώνει το άρωμα και να διευρύνει τα όρια της γεύσης που μπορεί να προσφέρει ένα συγκεκριμένο υλικό. «Η αίσθηση και τα νέα προφίλ γεύσης, αλλά και οι υφές—πυροδοτούν το ενδιαφέρον και την περιέργεια. Ξέρουμε τι γεύση έχει κάτι, αλλά πώς θα φέρουμε τη ζύμωση στην κουζίνα; Εκεί βλέπω να εξελίσσεται», εξηγεί ο Evert Vermandel, Global Lead Innovation Chef της Unilever Food Solutions. Τόσο ο Vermandel όσο και η Lieder είναι ενθουσιασμένοι με τις προοπτικές της ζύμωσης στην καταπολέμηση της σπατάλης τροφίμων. Με προϊόντα όπως ξύδια και ζυμωμένες σάλτσες, η διαδικασία προσφέρει τη δυνατότητα εξαγωγής καλών γεύσεων από υλικά που έχουν περάσει την ακμή τους και τη δημιουργία εξατομικευμένων γεύσεων πάνω σε αυτά. «Οι δυνατότητες είναι σχεδόν απεριόριστες», λέει η Lieder.

Κάτι που ξεκίνησε ως μέσο επιβίωσης, αποτελεί σήμερα ένα εργαλείο χάραξης νέων δρόμων τόσο στην υψηλή γαστρονομία όσο και στην οικιακή μαγειρική, συνδέοντας το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον του φαγητού. Κάτι παραπάνω από μια απλή τάση, η ζύμωση είναι ένας συναρπαστικός τρόπος να διευρύνεις τα γαστρονομικά όρια σε αχαρτογράφητες περιοχές.

ΜΙΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΟΥ ΕΞΕΛΙΣΣΕΤΑΙ

Πριν από το μαγείρεμα, υπήρχε η ζύμωση. Για την ακρίβεια, πριν καν υπάρξουν άνθρωποι, υπήρχε η ζύμωση! Αυτή η βιοχημική διαδικασία έχει βαθιές ρίζες στην ιστορία, αποτελώντας σημαντικό κομμάτι της παγκόσμιας κουζίνας εδώ και χιλιάδες χρόνια. Αλλά πριν ο άνθρωπος δαμάσει τη δύναμή της για να διευρύνει τις γεύσεις και τη διάρκεια ζωής των υλικών, η ζύμωση ήταν απλώς ένα τυχαίο φυσικό γεγονός που συνέβαινε με το πέρασμα του χρόνου και μεταμόρφωνε τα τρόφιμα όταν έρχονταν σε επαφή με βακτήρια. Αναρωτιέσαι πώς ξεκίνησαν όλα;

10.000 Π.Χ.

Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΗΣ ΖΥΜΩΣΗΣ

Στη Βόρεια Αφρική, το γάλα καμήλας, προβάτου, κατσίκας και βοοειδών έγιναν τα πρώτα προϊόντα που ζυμώθηκαν για να παραταθεί η μικρή διάρκεια ζωής τους.

Στην αρχαία Κίνα, εφευρέθηκε ένα ποτό που μοιάζει με μπύρα ονομαζόμενο **kuī**, φτιαγμένο από ρύζι, μέλι και καρπούς σταφυλιού και φυτών κράταιγου.

ΟΙ 7.000 Π.Χ.

ΠΡΩΤΕΣ ΖΥΜΩΣΕΙΣ

6.000 Π.Χ.

ΩΡΙΜΑΖΟΝΤΑΣ ΣΑΝ

Τα πρώτα δείγματα αρχαίας παραγωγής κρασιού εντοπίζονται στη Γεωργία, όπου τα σταφύλια **ζυμώνονταν για τη δημιουργία** αλκοολούχου ποτού.

ΚΑΛΟ ΚΡΑΣΙ

5.500 Π.Χ.

ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΤΥΡΙ

Γεννημένο από ένα «ευτυχές ατύχημα» που ανακαλύφθηκε αργότερα σε τοιχογραφίες αιγυπτιακών τάφων, το **τυρί** εμφανίζεται μέσα από την πρακτική αποθήκευσης γάλακτος σε δοχεία φτιαγμένα από στομάχια ζώων

500 Μ.Χ.

ΖΥΜΩΣΗ

Η ζύμωση εξαπλώνεται σε διαφορετικούς πολιτισμούς ως μέσο συντήρησης των τροφίμων.

ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!

ΣΟΓΙΑ

500 Π.Χ.

Η ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΗ

Η καινοτομία στην κινεζική ιατρική αναγνωρίζει τις αποστειρωτικές ιδιότητες της **ζυμωμένης σόγιας** για τη θεραπεία μολυσμένων πληγών.

2.000 Π.Χ.

ΠΙΑΣΕ ΤΑ

ΤΟΥΡΣΙΑ

Στη Μέση Ανατολή, πραγματοποιείται η πρώτη καταγεγραμμένη παρασκευή **αγγουριών** τουρσί.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι ανακαλύπτουν επίσης ότι η ανάμειξη αλευριού με νερό και η παραμονή του μείγματος για λίγες μέρες, ενεργοποιεί άγριους ζυμομύκητες που ξεκινούν τη ζύμωση, οδηγώντας στη γέννηση του πρώτου **ψωμιού** που φουσκώνει.

ΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΨΩΜΙ

1856

ΠΡΩΤΑ Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Ο Λουί Παστέρ, ο πατέρας της μικροβιολογίας, αναπτύσσει επίσημα μια διαδικασία που βοηθά στη συντήρηση τροφίμων και ποτών, θερμαίνοντάς τα και σκοτώνοντας έτσι τα επιβλαβή βακτήρια. Γνωστή ως **παστερίωση**, γίνεται απαραίτητο μέρος της διαδικασίας ζύμωσης.

Η

ΜΑΓΕΙΑ

ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Ο Ρώσος ζωολόγος και βακτηριολόγος Élie Metchnikoff ανακαλύπτει τα οφέλη που έχουν τα **βακτήρια του ζυμωμένου γάλακτος** για το ανθρώπινο πεπτικό σύστημα.

1900s

1970s

Ο ΘΡΙΑΜΒΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΩΝ

Έχοντας εξελιχθεί μέσα σε δεκαετίες, τα **προβιοτικά** γίνονται ευρέως διαθέσιμα, καθώς οι επιστήμονες δημιουργούν συμπληρώματα με ζωντανά βακτήρια και ζυμομύκητες που υποστηρίζουν την ανθρώπινη πέψη.

ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΕΙΝΑΙ ΤΩΡΑ!

Η **μικροβιακή ζύμωση** αποτελεί τη βάση τόσο για γαστρονομικές εξελίξεις όσο και για φαρμακευτικά προϊόντα, συμπεριλαμβανομένων συστατικών εμβολίων, αντιμολυσματικών και πολλών άλλων.

ΣΗΜΕΡΑ



TO MELMON THE TEYSEHS

Πηγαίνοντας την τέχνη της ζύμωσης ένα βήμα παραπέρα, ο γαστρονομικός κόσμος έχει αρχίσει πρόσφατα να αγκαλιάζει μια νέα εκδοχή των παραδοσιακών μεθόδων. Χρησιμοποιώντας προηγμένα εργαλεία και γνώσεις, μπορούμε να αναβαθμίσουμε τις παραδοσιακές μεθόδους και να αποκτήσουμε (με ασφάλεια) πρόσβαση στο πλήρες δυναμικό της ποικιλομορφίας υφών και γεύσεων της φύσης. Οι επιστήμονες αναζητούν νέες καλλιέργειες που δημιουργούν επιθυμητές γεύσεις και υφές.

Η εξισορρόπηση της συμβολής διαφορετικών μικροβίων σε ένα μείγμα καλλιέργειας είναι το κλειδί για τη δημιουργία νέων εννοιών ζυμωμένων τροφίμων. Η ζύμωση μετατρέπεται σε δημιουργικό εργαλείο. Επιτρέπει στους σεφ να δημιουργούν συναρπαστικές υφές και προφίλ γεύσης και δίνουν πρόσβαση σε διαφορετικές πηγές πρωτεΐνης, κάνοντας έτσι πιο εύκολο να σερβιρουν στους πελάτες νόστιμες υφές και γεύσεις.

Αν και βρίσκεται ακόμα σε διαδικασία εξερεύνησης, η ζύμωση ακριβείας έχει μεγάλη προοπτική να γίνει κομμάτι του γαστρονομικού μωσαϊκού. Τα τελικά προϊόντα αυτής της τεχνικής περιλαμβάνουν πρωτεΐνες και λιπαρά με θετικό αντίκτυπο τόσο στο σώμα όσο και στο περιβάλλον, αποτελώντας μια αξιόπιστη εναλλακτική στα ζωικά προϊόντα. Από τη μια, μπορούν να έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και άλλα θρεπτικά συστατικά. Από την άλλη, το υπερβολικό γεωργικό αποτύπωμα των παραδοσιακών υλικών μπορεί να ελαττωθεί σε παγκόσμιο επίπεδο.

Όπως ακριβώς και άλλες προηγμένες μαγειρικές μέθοδοι που κάποτε θεωρούνταν εξελικτικές, έτσι κι αυτή αλλάζει τον τρόπο που βλέπουμε τα υλικά και θέτει ερωτήματα για τον αντίκτυπο του φαγητού τόσο στο άτομο όσο και στην κοινότητα. Και ακριβώς όπως η αρχική αποστολή της ζύμωσης, ο κύριος στόχος της είναι η διατήρηση – του φαγητού, εμάς των ίδιων, του πλανήτη.

Από αριστερά: Chef Philip Li και Chef Chris Zhong, UFS China.



ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ!



Είτε είσαι ειδικός στη ζύμωση είτε μόλις ξεκινάς το ταξίδι σου με αυτή τη μαγική διαδικασία, εδώ θα βρεις μερικές κορυφαίες συμβουλές που θα εξασφαλίσουν τόσο την επιτυχία όσο και την ασφάλεια όταν πειραματίζεσαι με διαφορετικά υλικά. Δεν χρειάζεσαι ποδιά εργαστηρίου!

1 ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ

Η χρήση φρέσκων και βιολογικών ωμών λαχανικών εξασφαλίζει τα καλύτερα αποτελέσματα, καθώς έχουν φυσικές ζύμες που ενθαρρύνουν τη φυσική διαδικασία ζύμωσης.

2 ΑΥΣΤΗΡΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Χρησιμοποίησε πάντα καθαρά δοχεία και σκεύη για να αποφύγεις τη μόλυνση από βακτήρια. Τα κλασικά γυάλινα βάζα (Mason jars) είναι μια εξαιρετική επιλογή για σπιτική ζύμωση, καθώς το γυαλί δεν λεκιάζει ούτε περιέχει χημικά.

3 ΜΗ ΙΩΔΙΟΥΧΟ ΑΛΑΤΙ

Τα μη ιωδιούχα αλάτια, όπως το θαλασσινό αλάτι, είναι κρίσιμο συστατικό γιατί δεν περιέχουν πρόσθετα που θα μπορούσαν να αναστείλουν τη διαδικασία.

4 Η ΟΜΟΙΟΜΟΡΦΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ

Όταν κόβεις τα λαχανικά σου, φρόντισε να τηρείς ομοιόμορφα μεγέθη για να εγγυηθείς ομοιόμορφη ζύμωση και σταθερό αποτέλεσμα.

5 ΑΛΜΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

Για τους αρχάριους, η χρήση μιας άλμης εκκίνησης όπως αλάτι, ορός γάλακτος ή ξύδι μπορεί να βοηθήσει στην έναρξη της διαδικασίας. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για πιάτα όπως το ξινολάχανο και το κιμτσί.

6 ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΛΜΗ

Όλα τα συστατικά πρέπει να είναι βυθισμένα κάτω από την άλμη για να αποφευχθεί η ανάπτυξη μούχλας και να διασφαλιστεί η σωστή ζύμωση.

7 ΟΥΤΕ ΠΟΛΛΗ ΖΕΣΤΗ, ΟΥΤΕ ΠΟΛΥ ΚΡΥΟ

Η παρακολούθηση της θερμοκρασίας είναι σημαντική, καθώς η ζύμωση λειτουργεί καλύτερα σε θερμοκρασία δωματίου. Η υπερβολική ζέστη ή το πολύ κρύο, καθώς και οι διακυμάνσεις της θερμοκρασίας, μπορούν να επηρεάσουν τη διαδικασία και το τελικό προϊόν, εμποδίζοντας την ανάπτυξη των μικροβίων.


8 ΚΑΝΕ ΥΠΟΜΟΝΗ




Η ζύμωση είναι μια αργή διαδικασία, πράγμα που σημαίνει ότι η υπομονή είναι το παν. Δώσε αρκετό χρόνο για να αναπτυχθούν πλήρως οι γεύσεις – η βιασύνη θα οδηγήσει σε απογοητευτικά αποτελέσματα.

Καλή ζύμωση!

Από αριστερά: Chef James Brown, UFS UK & Ireland;
Chef Eric Chua, UFS South East Asia and South
Asia; και Chef Thais Gimenez, UFS Brazil.



 Unilever
Food
Solutions

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

STREET FOOD COUTURE

The Forge (2024) *Trend Setter 3.0, Street Food Couture*. Chapter 300924.

Google search interest analysis for Future Menus 2025 report. Markets: USA, Canada, Brazil, UK, Netherlands, Ireland, Germany, Thailand, Indonesia, Malaysia, Singapore, Philippines. Duration: August 2020 to July 2024.

Kantar Team (2024) *Global survey in the UFS e-panel*. Global results. Sylvia Schöne and David Ehlers. Report ID: 316412774 | Q8135-54. September 2024.

BORDERLESS CUISINE

The Forge (2024) *Trend Setter 3.0, Borderless Cuisine*. Chapter 300924.

Google search interest analysis for Future Menus 2025 report. Markets: USA, Canada, Brazil, UK, Netherlands, Ireland, Germany, Thailand, Indonesia, Malaysia, Singapore, Philippines. Duration: August 2020 to July 2024.

Kantar Team (2024) *Global survey in the UFS e-panel*. Global results. Sylvia Schöne and David Ehlers. Report ID: 316412774 | Q8135-54. September 2024.

Η Άνοδος της Ανατολικής Επιρροής

In the United States, for example, migrants from China began settling from the mid-19th century, bringing their culinary traditions with them. Available at: <https://time.com/4211871/chinese-food-history/>.

Taiwan, South Korea, Thailand, Singapore, Indonesia, Malaysia, and Cambodia have all funded government-backed culinary diplomacy programs. Available at: <https://foreignpolicy.com/2022/08/20/food-diplomacy-countries-identity-culture-marketing-gastrodiplomacy-gastronativism/>.

South Korea, for its part, established a successful Korean Cuisine to the World Program in 2009 that aimed to promote Korean cuisine (or hansik) abroad and increase awareness of its health benefits and taste profile. Available at: <https://www.nytimes.com/2022/10/12/t-magazine/korean-food-national-royal-cuisine.html>.

Now, 15 years later, hansik has entered the zeitgeist. Korean dishes like bibimbap (a rice bowl dish) and kimchi (fermented vegetables) are easily available in major cities across the West—with Korean food exports to the US rising to 1.74 billion dollars in 2023. Available at: <https://www.koreadailyus.com/korean-food-export-to-u-s-hits-record-high-due-to-increasing-popularity>.

Parasite introduced viewers to jjapaguri. Available at: <https://london.eater.com/2020/2/13/21134901/parasite-oscar-bong-joon-ho-jjapaguri-ram-don-steak-food-scene>.

Squid Game showed tteokbokki. Available at: <https://www.thetakeout.com/best-food-moments-in-squid-game-dalgona-cookie-candy-1850917251/>.

Speaking with NPR, Yang Joo-Pil, an official at the Ministry of Agriculture, Food, and Rural Affairs, explained that his department will “select about 10 food items each year for product placement in dramas.” Available at: <https://www.npr.org/2024/01/25/1226791305/korean-food-is-winning-over-palates-worldwide-including-the-world-of-haute-cuisi>.

On TikTok, the “koreanfood” hashtag has been used on over 860,000 posts. Available at: <https://www.tiktok.com/tag/koreanfood?lang=en>.

Throughout the 2020s, travelers have displayed greater willingness to venture off the beaten track and into new territory, with 40% of travelers opting to explore unfamiliar destinations. Available at: <https://amadeus.com/en/resources/research/destination-x-where-to-next>.

Travel is so high on consumers’ lists of priorities that 64% of global travelers say they aim to reduce other areas of their personal spending to prioritize leisure travel in 2024. Available at: <https://stories.hilton.com/2024trends-culture-experiences>.

Indeed, in 2023 the country’s capital of Seoul saw a 373.6% year-on-year increase in tourists. Available at: <https://english.seoul.go.kr/seoul-awarded-as-the-most-popular-destination-of-the-year/>.

Indeed, Chef Junghyun Park (whose Korean haute cuisine restaurant Atomix, based in NYC, was awarded two Michelin stars in 2021) has argued that his clientele are: “Very open to new cultures.” Available at: <https://www.npr.org/2024/01/25/1226791305/korean-food-is-winning-over-palates-worldwide-including-the-world-of-haute-cuisi>.

Experts, for example, predict Burmese and Filipino cuisines—from the South East Asian countries of Myanmar and the Philippines—may emerge as new players in the global food space. Available at: <https://middleby.co.uk/how-global-cuisine-is-taking-over-the-uk/>.

Η Θετική Κουλτούρα στην Κουζίνα

Life as a Chef: Global Survey (2023) Unilever Food Solutions Positive Kitchens—Introduction Guide. UFS Global e-panel, August. Total respondents: n=1010.

CULINARY ROOTS

The Forge (2024) *Trend Setter 3.0, Culinary Roots*. Chapter 300924.

Google search interest analysis for Future Menus 2025 report. Markets: USA, Canada, Brazil, UK, Netherlands, Ireland, Germany, Thailand, Indonesia, Malaysia, Singapore, Philippines. Duration: August 2020 to July 2024.

Kantar Team (2024) Global survey in the *UFS e-panel*. Global results. Sylvia Schöne and David Ehlers. Report ID: 316412774 | Q8135-54. September 2024.

Ταυτότητα Μέσω του Φαγητού

2024 UK Restaurant Diner Trends. Available at: <https://sevenrooms.com/research/2024-uk-restaurant-diner-trends/>.

Chishuru Restaurant. Available at: <https://www.chishuru.com/>.

Mitchell, M. (2023) *Kin*. London: Penguin. Available at: <https://www.penguin.co.uk/books/445747/kin-by-mitchell-marie/9780241541982>.

Chishuru / Joké Bakare interview. Available at: <https://otter.ai/u/XN-AD0ueoJqz1vuEcjLzhiKEjkM?view=summary&tab=chat>.

Kin / Marie Mitchell interview. Available at: <https://otter.ai/u/i98drXq11jek02skxN1XrlczHg?view=transcript&t=6m54s&tab=summary>.

DINER DESIGNED

The Forge (2024) *Trend Setter 3.0, Culinary Roots*. Chapter 300924.

Google search interest analysis for Future Menus 2025 report. Markets: USA, Canada, Brazil, UK, Netherlands, Ireland, Germany, Thailand, Indonesia, Malaysia, Singapore, Philippines. Duration: August 2020 to July 2024.

Kantar Team (2024) Global survey in the *UFS e-panel*. Global results. Sylvia Schöne and David Ehlers. Report ID: 316412774 | Q8135-54. September 2024.

ΖΥΜΩΣΗ

Εισαγωγή στη Ζύμωση

Redzepi, R. and Zilber, D. (2018) The Noma Guide to Fermentation: Including koji, kombuchas, shoyus, misos, vinegars, garums, lacto-ferments, and black fruits and vegetables. Illustrated edn. London: Artisan.

Biochemistry and fermented foods. Available at: <https://rockedu.rockefeller.edu/component/biochemistry-fermented-foods/>.

Μια Διαδικασία που Εξελίσσεται

The ancient Egyptians are credited with discovering yeast-based fermentation, resulting in a risen dough. Available at: <https://camelerspicco.com/blogs/blog/bread-history-bread-science>

Biochemistry of fermented foods. Available at: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9854334/>.

History of cheese. Available at: <https://www.idfa.org/history-of-cheese>.

Το Μέλλον της Γεύσης

The first product derived from precision fermentation was approved in 1990, with limited risks of allergic reactions. Available at: <https://www.agronomics.im/about/precision-fermentation/>

What should consumers be asking about precision fermentation? Available at: <https://www.forbes.com/sites/errolschweizer/2022/03/02/what-should-consumers-be-asking-about-precision-fermentation/>.

Green technology and precision fermentation in farming. Available at: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2022/nov/24/green-technology-precision-fermentation-farming>.

ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΕΣ

UNILEVER FOOD SOLUTIONS

Alvaro Lima
Andreas Williner
Andrés Cardona
Antonela Puleo
Antony Segal
Brandon Collins
Britney Jerome
Carlos Venegas
Charlotte Schuddebeurs
Chris Zhong
Cori Boudreaux
Dana Cohen
Danielle Venter
Dianne Araneta
Donny Merckx
Edwin Van Gent
Eric Chua
Evert Vermandel
Evgeniia Goreva
Frank Jakobsen
Gili Haim
Giuseppe Buscicchio
Grant Otero
Gun Gun Chandra Handayana
Ivan Misuri
J.C. Lopategui
Jan Willem Sanders
James Brown
Jimena Solis
Jiraroj Navanukroh
Joanna van Lynden
Joanne Limoanco-Gendrano
Kees Van Erp
Kyla Touri
Kyle Jakobi
Lalita Wathanakul
Linda Sardinha
Lisa Matassa
Magali Moralejo
Mar Corazo
Maurits van Vroenhoven
Nijesh Warriar
Osman Bahadir
Peio Cruz
Philip Li
Renate Jacobs
René-Noel Schiemer
Rudy Smith
Safak Tan
Sarah Lieder
Sebastian Rivera
Somesh Mestry
Thaís Gimenez
Wesley Bay
Wing-kie Siu
Wunmi Ademosu
Ximena Hernandez
Yongchan (Leo) Kim
Zhuotong Liao

TCO LONDON

Andrea Kurland
Catarina Barroso
Chloe Dyson
Chloe Ribas
Clive Wilson
Dave Barry
Harriet Watts
Izzie Dowden
Liam Johnstone
Martha Walker
Moirá Letby
Ryan Cahill
Simon Baker
Tertia Nash

PHOTOGRAPHY

Christian Fielden
Remko Kraaijeveld

SHOOT MY FOOD

Beau Louise
Lukas Vlaar
Oene Sierksma
Wieteke Posthumus

THE FORGE

Charlotte McDonald
Elspeth Edwards
Lee Manning Craik

LIVIT DESIGN

Angie Sánchez
Rafael Larue

FUTURE MENUS

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεψου το
www.unileverfoodsolutions.gr