



Akademia
Lubella



GOTOWANIE?

OGARNIESZ TO!

GOTUJESZ, WIĘC DECYDUJESZ.

BAZA WIEDZY
„DOMOWA RESTAURACJA”



POSIŁEK MOŻE BYĆ WYJĄTKOWYM DOŚWIADCZENIEM, A ŚWIETNYM WYRAZEM TEGO SĄ GWIAZDKI MICHELIN.

Gwiazdki MICHELIN to prestiżowe wyróżnienie przyznawane restauracjom oferującym wyśmienitą kuchnię. Ocena opiera się na pięciu uniwersalnych kryteriach dotyczących:

- jakości składników,
- harmonii smaków,
- mistrzowskiego opanowania technik kulinarnych,
- sposobu, w jaki osobowość szefa kuchni przejawia się w jego potrawach,
- spójności całego menu i utrzymania jakości potraw w czasie.

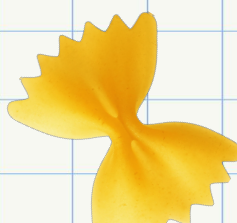
Odnaczenie otrzymują restauracje, które za każdym razem zapewniają ten sam, niezmiennie wysoki standard. Gwiazdki MICHELIN można znaleźć wszędzie – od ulicznych straganów z jedzeniem po wytworne pałace.

O przyznaniu gwiazdek decydują inspektorzy przewodnika MICHELIN, którzy podróżują po całym świecie: od tętniących życiem metropolii po mało znane miejscowości na wsi. Są to pełnoetatowi pracownicy, doświadczeni profesjonaliści z branży gastronomicznej i hotelarskiej.

Inspektorzy starają się spróbować jak największej liczby potraw w ciągu roku, aby ocenić, czy restauracja utrzymuje równy poziom. Ich zadaniem jest nie tylko jak najlepiej „wyczuć” dane miejsce, ale także pozostać nierozpoznanymi.

Co oznaczają gwiazdki MICHELIN?

- Jedna gwiazdka MICHELIN – restauracja wykorzystuje składniki najwyższej jakości i serwuje dania o wyrazistym smaku, utrzymując konsekwentnie wysoki standard.
- Dwie gwiazdki MICHELIN – miejsce, w którym osobowość i talent zespołu kuchni wyrażają się w profesjonalnie przygotowanych potrawach, które są zarówno wyrafinowane, jak i inspirujące.
- Trzy gwiazdki MICHELIN – najwyższe wyróżnienie. Choć gwiazdki przyznawane są restauracjom, a nie szefom kuchni, to lokale z trzema gwiazdkami zazwyczaj zatrudniają kucharzy u szczytu kariery, którzy wynoszą gotowanie do rangi sztuki, a niektóre z ich dań stają się kulinarnymi klasykami.



Ciekawostka

Przewodnik MICHELIN to publikacja firmy... produkującej opony! Aby pomóc kierowcom w planowaniu podróży – a tym samym zwiększyć sprzedaż samochodów, a co za tym idzie również opon – stworzono poręczny przewodnik z praktycznymi informacjami dla podróżnych. Zawierał on m.in. mapy, instrukcje wymiany opony, informacje o stacjach benzynowych, a także – co szczególnie ważne dla zmęczonych po całym dniu drogi – listę miejsc, w których można było zjeść posiłek lub przenocować. Choć początkowo przewodnik nie miał prestiżowego charakteru, dziś jest uznawany za jeden z najważniejszych wyznaczników wyjątkowej jakości w świecie gastronomii.

Warto uświadamiać młodzieży, że również posiłek przygotowany w domowych warunkach może być wyjątkowy. Celebrowanie posiłku pozwala nie tylko go uprzyjemnić, ale również zjeść w skupieniu, zwracając uwagę na uczucie sytości i głodu.

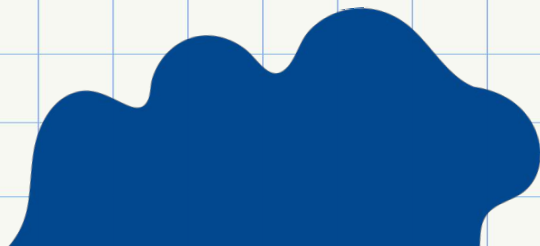
Celebując posiłek, skupiamy się na smaku, zapachu, fakturze jedzenia, cieszymy oko sposobem jego podania, swoim lub cudzym towarzystwem. Nie patrzymy wtedy w telefon, telewizor, tylko w pełni zanurzamy się w przyjemności jedzenia.

CZYM JEST SZTUKA UWAŻNEGO JEDZENIA?

Sztuka uważnego jedzenia polega na skupieniu uwagi na chwili obecnej. Podczas posiłku można ją praktykować, delektując się jedzeniem z wykorzystaniem wszystkich zmysłów. Warto zachęcać uczniów, by w trakcie jedzenia zadawali sobie pytania:

- Jak pachnie ta potrawa?
- Jaką ma fakturę?
- Jakie ma kolory?
- Jaka jest jej konsystencja?

Bardzo istotne jest uświadomienie młodzieży, że na czas posiłku warto zrezygnować z oglądania seriali czy „scrollowania” mediów społecznościowych. Można zaproponować uczniom proste ćwiczenie: niech spróbują choć raz w tygodniu zjeść posiłek przy stole, w towarzystwie rodziny lub przyjaciół, a następnie zanotują lub omówią, co udało im się zaobserwować w trakcie takiego doświadczenia.

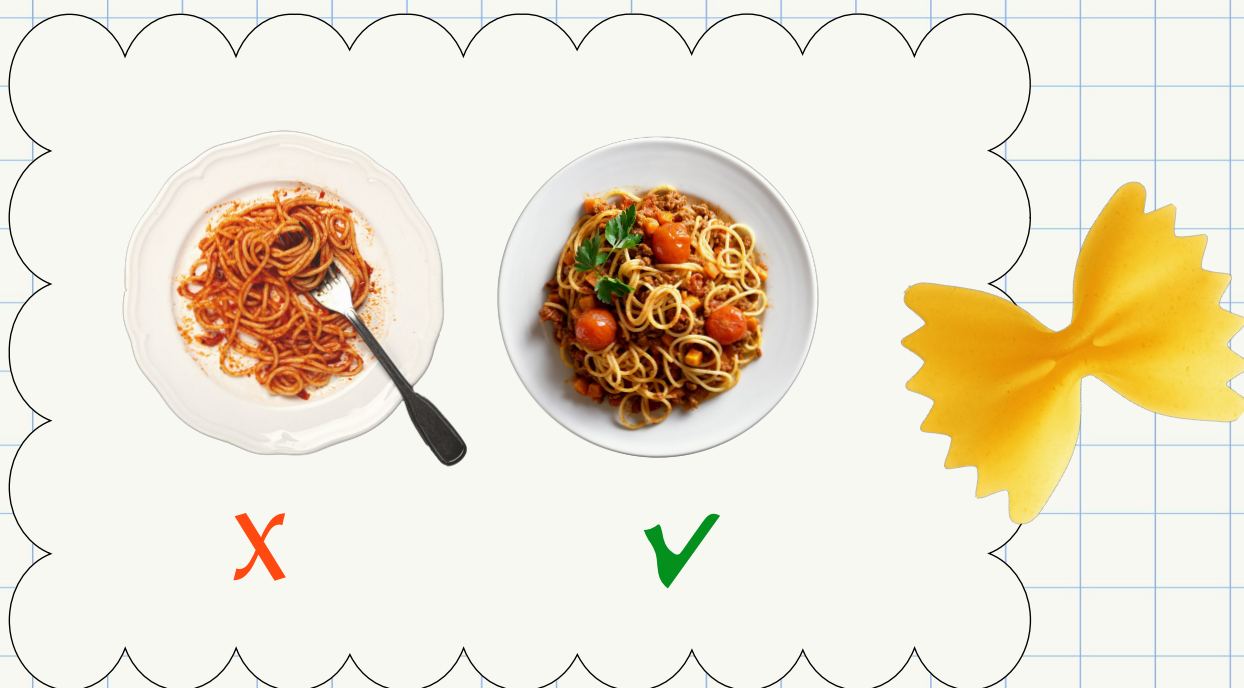


KOMPONOWANIE DANIA NA TALERZU

Plating

To termin opisujący serwowanie potraw w estetyczny sposób.

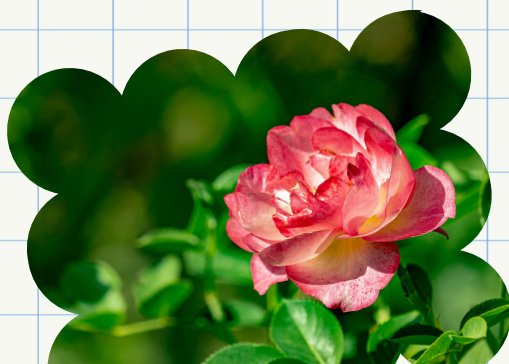
Współczesny plating stał się rodzajem sztuki, w której układanie potrawy na talerzu przypomina tworzenie obrazu – każdy szczegół jest ważny, a każdy składnik ma swoje zaplanowane miejsce. Dlatego brzegi talerza warto pozostawić puste – staną się ramą dla naszego „obrazu”.



Dekorując danie na talerzu, warto pamiętać o kolorach dodatków.

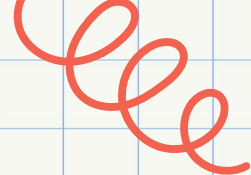
Intensywne barwy ożywią jasne danie, z kolei biel zrównoważy kolorowe składniki. Dekorację mogą stanowić na przykład:

- jadalne kwiaty (bratki, płatki róży czy fiołki)
- zioła (posiekany szczypiorek, kolendra czy bazylia)
- sosy na bazie warzyw o intensywnym kolorze (sos z pieczonej papryki, buraczkowy czy z marchewki)
- przyprawy jak kurkuma, cynamon, gałka muskatowa czy płatki chili.





KWIATY JADALNE



Jadalne kwiaty to nie tylko efektowna dekoracja. Potrafią też podkreślić aromat potrawy i nadać jej wyjątkowy smak. Wiele z nich ma dodatkowo korzystne właściwości dla organizmu, na przykład lawenda, znana ze swojego uspokajającego działania.

SMAK WYBRANYCH JADALNYCH KWIATÓW

Kwiat cukinii – słodki, nektarowy
Bratki – łagodny, lekko „saładowy”
Róża – delikatna, słodka, z owocową nutą
Stokrotka – subtelna, ziołowa
Lawenda – wyrazista, lekko gorzka i pikantna
Nagietek – pieprzny, z cytrusowym akcentem
Nasturcja – intensywna, zdecydowanie pikantna
Fiołek – delikatny, z nutą miodu



GDZIE JE DOSTAĆ?

Jadalne kwiaty kupisz w większych supermarketach, sklepach cukierniczych oraz online. Jeśli chcesz zebrać je samodzielnie, pamiętaj o kilku zasadach:

1. Zawsze upewnij się, że gatunek jest jadalny i że został prawidłowo rozpoznany.
2. Zbieraj kwiaty z dala od ulic i źródeł zanieczyszczeń, aby były czyste i bezpieczne.
3. Unikaj roślin nadmiernie wybujałych, o nienaturalnie intensywnie zielonych liściach lub z przebarwieniami – to może świadczyć o przenawożeniu (np. nawozami azotowymi).
4. Do zbioru wybieraj wiklinowe kosze lub lniane torby – plastik sprzyja zaparzeniu i szybszemu psuciu.

PRZYZRZĄDZANIE

Jadalne kwiaty da się wykorzystać na wiele sposobów.

Zanim trafią na talerz, warto je delikatnie opłukać i osuszyć na ręczniku papierowym. Możesz użyć ich jako dekoracji, zamrozić w kostkach lodu do napojów albo dodać na surowo do sałatek. Sprawdzą się również w wersji smażonej, jako dodatek do ciasta na placuszki, do lukru, a także jako składnik kandyzowany lub piklowany. Kwiaty można także suszyć, by przedłużyć ich trwałość. Inspiracje i przepisy z wykorzystaniem konkretnych kwiatów można znaleźć w Internecie.





POPULARNE I PYSZNE ZIOŁA

Zioła są źródłem wielu cennych witamin, mają również właściwości lecznicze, dlatego powinny być stale obecne w naszej kuchni.

MIĘTA

Poprawia trawienie, redukuje wzdęcia i łagodzi dolegliwości żołądkowe. Działa uspokajająco, dlatego warto pić ją przed snem. W kuchni: świetna do lemoniad, deserów, sałatek owocowych oraz sosów jogurtowych.

TYMIANEK

Działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie, wspomaga układ oddechowy. W kuchni: dodawany do zup, pieczonych warzyw, dań z kurczaka i sosów pomidorowych.

OREGANO

Ma silne działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze, wspiera odporność. W kuchni: idealne do pizzy, makaronów, sosów pomidorowych i dań śródziemnomorskich.

KOLENDRA

Wspiera trawienie, obniża cholesterol i pomaga usuwać metale ciężkie z organizmu. W kuchni: świeże liście dodaje się do zup, curry, sałatek i dań kuchni azjatyckiej.

ROZMARYN

Poprawia pamięć i koncentrację, wspiera krążenie. W kuchni: pasuje do pieczonych ziemniaków, warzyw, mięs i focacci.

BAZYLIA

Bogata w witaminy, działa przeciwzapalnie i wspomaga trawienie. W kuchni: składnik pesto, sałatki caprese, makaronów i sosów pomidorowych.

MELISA

Działa uspokajająco, relaksująco, poprawia sen i trawienie. W kuchni: używana w herbatkach, lemoniadach, deserach i sałatkach owocowych.

LUBCZYK

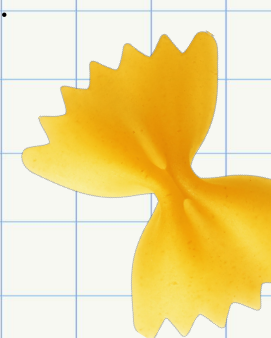
Działa przeciwbakteryjnie, rozkurczowo; znany z intensywnego aromatu. W kuchni: idealny do rosółu, zup, sosów i dań z ziemniaków.

KOPEREK

Wspiera trawienie, obniża ciśnienie i wzmacnia odporność. W kuchni: dodawany do zup, młodych ziemniaków, sosów jogurtowych, ryb i sałatek.

NATKA PIETRUSZKI

Bogata w witaminy, oczyszcza organizm i wspiera odporność. W kuchni: świetna do zup, sosów, sałatek, kanapek oraz dań z kasz i makaronu.





PRZYPRAWY KORZENNE

CYNAMON

Pomaga przy problemach trawiennych, działa przeciwbiegunkowo i redukuje nadkwaśność. W kuchni: do szarlotki, owsianki, naleśników, racuchów, deserów mlecznych oraz ciepłych napojów.

ANYŻ

Wspomaga trawienie, działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo. W kuchni: dodawany do pierników, ciasteczek, kompotów, herbat owocowych i niektórych dań azjatyckich.

GOŹDZIKI

Działają antybakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo. W kuchni: używane do kompotów, herbat, pierników, sosów owocowych i marynat.

IMBIR

Pomaga przy wzdęciach, niestrawności, nudnościach; działa rozgrzewająco. W kuchni: świetny do herbat, zup krem, dań azjatyckich, ciasteczek korzennych i pierników.

KARDAMON

Łagodzi wzdęcia i nudności, ma działanie przeciwzapalne i wspiera odporność. W kuchni: dodawany do herbaty, ciast, bułeczek drożdżowych, deserów mlecznych oraz aromatycznych potraw kuchni indyjskiej.

