

zdj. Hotel Manor House SPA Pałac Odrowążów

autor: Małgorzata Figarska

Kuchnia roślinna

ZACZYNA SIĘ OD CIEKAWOŚCI, NIE OD ZAKAZÓW

Od wielu lat powtarzam, że kuchnia roślinna nie jest modą ani chwilowym trendem. Dla mnie to przede wszystkim ogromna przestrzeń do tworzenia – pełna kolorów, aromatów i smaków, które potrafią zaskoczyć nawet największych miłośników tradycyjnej kuchni. Nigdy nie chodziło o zastępowanie jednych produktów drugimi. Znacznie ciekawsze jest pokazanie potencjału warzyw, roślin strączkowych, ziół i sezonowych składników, dzięki którym można przyrządzić dania zachwycające każdego bez względu na to, czy na co dzień wybiera dietę roślinną.

W Manor House SPA od lat rozwijamy autorską kuchnię wegańską. To nie dodatek do menu ani efekt podążania za aktualnymi trendami. To świadomy kierunek, który doskonale wpisuje się w filozofię naszego hotelu – miejsca, gdzie zdrowie, równowaga i dobre samopoczucie zaczynają się już na talerzu. Już kilkanaście lat temu, jako pierwsza hotelowa restauracja w Polsce, wprowadziliśmy kartę dań wegańskich, pokazując, że kuchnia roślinna może być różnorodna, elegancka i atrakcyjna dla każdego gościa. Potwierdzają to między innymi certyfikat Fundacji Viva! za ofertę kuchni roślinnej oraz certyfikat ECARF przyznawany miejscom przyjaznym alergikom i dostosowanym do potrzeb osób z alergiami, także z alergiami pokarmowymi.

Co istotne, od września szkolne stołówki są zobowiązane do serwowania, przynajmniej raz w tygodniu, pełnoprawnego posiłku roślinnego, opartego na roślinach strączkowych i bez dodatku produktów odzwierzęcych. Temat kuchni roślinnej nabiera więc jeszcze większego znaczenia. Nie powinniśmy traktować tego jako kolejnego obowiązku. Jako szefowa kuchni widzę w tym szansę, by pokazać dzieciom, że zdrowe jedzenie może być ciekawe, różnorodne i naprawdę smaczne.

DZIECI „JEDZĄ OCZAMI"

Praca w gastronomii nauczyła mnie przede wszystkim tego, że wszyscy najpierw oceniamy dania na podstawie wyglądu. Dotyczy to zwłaszcza dzieci. Sposób podania, kolor, różnorodność struktur i ciekawy wygląd talerza często decydują o tym, czy ktoś odważy się spróbować czegoś nowego.

Dlatego jestem przekonana, że szkolna stołówka może być czymś więcej niż miejscem wydawania posiłków. Może inspirować, budzić ciekawość i oswajać z produktami, których dzieci być może nigdy wcześniej nie próbowały.

Warzywa mają w tym kontekście ogromny potencjał. Burak może przyciągać intensywnym kolorem, dynia zachwycać aksamitną konsystencją, a zielony groszek czy brokuły stać się bazą kremowych zup, past lub



zdj. Hotel Manor House SPA Pałac Odrowążów

purée o wyjątkowym smaku. Czasem wystarczy odrobina wyobraźni i kilka prostych dodatków, aby dobrze znane produkty odkryć na nowo.

SMAK BUDUJE DOBRE NAWYKI

Przez lata doświadczeń w House SPA przekonaliśmy się, że nawet osoby, które na co dzień wybierają mięso, chętnie zamawiają dania roślinne. Istnieje jednak jeden warunek – nie mogą kojarzyć się z wyrzeczeniem. Powinny być pełne aromatu, wyrazistych smaków i zaskakujących połączeń.

Tworząc menu, zawsze dbamy o to, aby dania były atrakcyjne wizualnie. Świeże zioła, sezonowe warzywa, jadalne kwiaty, kiszonki oraz różnorodne tekstury nie są wyłącznie dekoracją. Budują charakter dania. Lubię także zestawiać kremową delikatność z chrupiącymi dodatkami, bo właśnie takie kontrasty sprawiają, że każdy kęs jest ciekawszy. Chcę, aby gość najpierw pomyślał: „To wygląda fantastycznie!", a dopiero po chwili odkrył, że właśnie zachwycił się daniem opartym wyłącznie na roślinach.

Tę samą zasadę z powodzeniem można przenieść do szkolnych stołówek. Jeżeli przygotujemy dzieciom aksamitny krem z pieczonych warzyw z dodatkiem pieczonego czosnku i aromatycznych ziół, warto uzupełnić go czymś chrupiącym – chrustem ziemniaczanym, pieczoną ciecierzycą, pestkami dyni czy prażonym słonecznikiem. Takie dodatki sprawiają, że dzieci odnajdują na talerzu element, który dobrze znają i lubią. Zupa przestaje być zwykłym kremem, a staje się ciekawą przygodą kulinarną. Właśnie w takich detalach kryje się sukces kuchni roślinnej.

ROŚLINY ZAPEWNIAJĄ NIEGRANICZONE MOŻLIWOŚCI

Jako szefowa gastronomii cenię pracę z produktami sezonowymi. Każda pora roku niesie nowe kolory, zapachy i inspiracje. Wiosna zachwyca młodymi warzywami i świeżymi ziołami. Lato przynosi bogactwo pomidorów, cukinii i papryki. Jesień pachnie dynią, burakami, grzybami oraz warzywami korzeniowymi, a zimą nieocenione stają się kiszonki i rośliny strączkowe.

Uwielbiam pracować z ziołami, które w mojej kuchni zajmują szczególne miejsce. Nasturcja, kolendra czy młode pędy słonecznika dopełniają danie, nadając potrawom charakter. Budują ich smak, wzbogacają aromat i często sprawiają, że nawet najprostsze danie zostaje w pamięci na długo.

To właśnie ta różnorodność daje szefowi kuchni tak ogromną swobodę tworzenia autorskich receptur.

SZKOLNA STOŁÓWKA MOŻE INSPIROWAĆ

Jestem przekonana, że szkoła to jedno z najlepszych miejsc do kształtowania dobrych nawyków żywieniowych na całe życie. Nie poprzez nakazy i zakazy, ale poprzez rozbudzanie ciekawości. Kolorowe musy owocowo-warzywne, koktajle na bazie warzyw i owoców, pasty z ciecierzycy lub soczewicy, burgery z roślin strączkowych, kremowe zupy z chrupiącymi dodatkami – to propozycje, które mogą sprawić, że dzieci chętnie będą odkrywać nowe smaki.

Najważniejsze jest jednak to, aby nie bać się kreatywności. Dzieci kochają kolory, różnorodność i element zaskoczenia. Jeśli kucharz potrafi je zaciekawić, to zrobi pierwszy, jakże ważny, krok do budowania zdrowych nawyków.

KUCHNIA PRZYSZŁOŚCI ZACZYNA SIĘ DZIŚ

Wierzę, że rolą współczesnego szefa kuchni jest nie tylko gotowanie, ale również inspirowanie i edukowanie. Każdego dnia pokazujemy naszym gościom, że kuchnia roślinna może być elegancka, nowoczesna i niezwykle smaczna. Co ciekawe, bardzo często wybierają ją osoby, które na co dzień wcale nie rezygnują z mięsa. To najlepszy dowód na to, że dobrze przygotowane danie nie potrzebuje etykiety „wegańskie" czy „wegetariańskie". Broni się swoim smakiem.

Bardzo chciałabym, aby podobne doświadczenia miały również dzieci. Jeśli od najmłodszych lat się przekonają, że warzywa mogą być smaczne, aromatyczne i podane w atrakcyjny sposób, będą sięgały po nie – nie dlatego, że muszą, lecz z prawdziwej przyjemności.

Dobre nawyki żywieniowe nie rodzą się z nakazów. Rodzą się z ciekawości i zachwytu nad tym, co trafia na talerz.



MAŁGORZATA FIGARSKA
szefowa gastronomii w hotelu Manor House SPA**** Pałac Odrowążów***** w Chlewiskach