

# Szef Kuchni

MAGAZYN BRANŻY GASTRONOMICZNEJ



## Nie lubię nudy

ROZMOWA Z MARCINEM BIŁECM

STYCZEŃ 2026 NR 109 | ISSN 2543-568X

ROŚLINNA (R)EWOLUCJA

WALENTYNKI W HOTELU

DREAM TEAM

roślin strączkowych, takich jak soja, soczewica, ciecierzycza, fasola, poprzez pełnoziarniste zboża, kasze, owoce, makaron pełnoziarnisty i orzechy, aż po roślinne zamienniki mięsa. Jednym z produktów, które cieszą się największą popularnością wśród wegan, jest tofu.

– W nowoczesnej gastronomii tofu coraz częściej traktowane jest nie jako zamiennik, lecz jako pełnoprawny składnik kulinarny. Dzięki charakterystycznej strukturze i zdolności do absorbowania smaków szefowie kuchni mogą przygotować różnorodne potrawy, zaczynając od wyrazistych dań streetfoodowych, przez kuchnię fine dining, aż po propozycje convenience. Tofu pozwala budować teksturę potrawy, zastępować mięso, ryby lub nabiał, a jednocześnie dostarczać wysokiej jakości białka roślinnego. Dania takie jak tofurniki czy tofucznicza przestały być ciekawostką dla wąskiej grupy gości – dziś są standardową, świadomie wybraną propozycją. Tofu sprawdza się zarówno w śniadaniach, daniach głównych, jak i deserach, realnie odpowiadając na kierunek, w jakim rozwija się współczesna gastronomia – mówi Paweł Karolak, Key Account Manager HORECA and B2B, Lunter Polska.

### SPOŁECZNOŚĆ PLANT-BASED

W kontekście Veganuary wielu szefów kuchni po raz pierwszy sięga głębiej po techniki, które wcześniej były domeną kuchni autorskiej: kiszonki, pasty, długo gotowane wywary warzywne, palone komponenty czy naturalne koncentraty umami. Pamiętajmy przy tym, że kuchnia wege to kuchnia, która nie próbuje udawać mięsa ani przekonywać gościa, że „to smakuje jak coś innego”. Nadaje własny ton i właśnie dlatego zyskuje autentyczność.

Paradoks polega na tym, że wiele wegańskich bestsellerów zamawiają w restauracjach osoby, które weganami nie są. Veganuary tylko uwydatniło to zjawisko, dając gościom społeczne „przyzwolenie” na eksperymentowanie. Dla wielu z nich danie roślinne jest lepszym wyborem po świątecznym przesyce, sposobem na reset albo po prostu ciekawym doświadczeniem smakowym.

Kuchnia roślinna kojarzy się z nowoczesnością, świadomością i świeżością, a dobrze zaprojektowane danie wegańskie ma potencjał, by skraść kulinarne show, stając się najbardziej intrygującą pozycją w karcie. Co więcej, jedno takie danie potrafi obsłużyć cały stół – w grupie zawsze znajdzie się ktoś, kto preferuje roślinne smaki lub po prostu jest ich ciekawy. Z perspektywy restauratora to realna przeważa: jedna pozycja w menu generuje więcej decyzji zakupowych i rozwiązuje spory przy wyborze lokalu gastronomicznego. W teorii wystarczy, aby jedna osoba z grupy znajomych była wege, a istnieje ogromne prawdopodobieństwo, że postawią na restaurację, w której każdy znajdzie coś dla siebie, także weganie.

### FOOD COST A WYZWANIA ZIEŁONEJ KUCHNI

Za rosnącą popularnością kuchni roślinnej stoi również twarda ekonomia, która w czasie Veganuary staje się szczególnie widoczna. Dobrze zaprojektowane dania wegańskie mają stabilniejszy food cost, są mniej podatne na wahania cen surowców i łatwiej zadbać o sezonowość produktów. Do tego warzywa da się przechowywać, fermentować, przetwarzać i wykorzystywać w wielu formach, co znacząco ogranicza straty.

W okresie zimowym, gdy dostęp do świeżych produktów bywa wyzwaniem, kuchnia roślinna oparta na technice i planowaniu okazują się zaskakująco elastyczna. Choć gotowanie na wysokim poziomie wymaga wiedzy i precyzji, nie musi opierać się na drogich, często delikatnych kawałkach mięsa, które mogą się łatwo popsuć w nieodpowiednich warunkach. To zmienia rachunek ekonomiczny i pozwala restauracji lepiej kontrolować koszty w trudniejszych miesiącach.

Jednocześnie Veganuary obnaża najczęstszy błąd popełniany przez restauracje – traktowanie dania wegańskiego jako pretekstu do włączenia

się w akcję. Wszystko byłoby doskonale, gdyby nie fakt, że jedna przypadkowa pozycja wrzucona do menu „na styceń” rzadko kiedy działa. Goście bardzo szybko wyczuwają brak zaangażowania. Dobre danie roślinne musi bronić się samo – nie tylko wymyślną nazwą, ciekawą historią, ale i finezyjną kompozycją, a przede wszystkim genialnym smakiem. Powinno być zaprojektowane z taką samą uwagą jak każda inna pozycja w karcie i mieć na tyle wyrazisty charakter, by mogło zostać w menu także po zakończeniu Veganuary. Jeśli danie jest naprawdę smaczne, oznaczenie „vegan” przestaje być etykietą, a staje się jedynie informacją dodatkową.

### ZGRANY TEAM TO PODSTAWA

Praca z kuchnią wegańską, zwłaszcza w okresie Veganuary, często przynosi nieoczekiwane efekty wewnątrz zespołu. Zmusza kucharzy do myślenia o technice, rozwijając wrażliwość smakową, a nawet porządkując procesy w kuchni. W wielu zespołach styceń staje się momentem testowym, który może później zaprezentować przez cały rok. Szefowie kuchni coraz częściej przyznają, że to właśnie intensywna praca z produktami roślinnymi nauczyła ich większej precyzji, cierpliwości i planowania. Kuchnia roślinna odłania błędy, ale też bardzo szybko nagradza świadome decyzje.

Kuchnia wegańska nie jest już niszą, ale nie należy traktować jej jako zagrożenie dla tradycyjnej gastronomii. Inicjatywy takie jak Veganuary nie zmieniają udziału w obowiązkach, lecz w narzędziach obserwacji i eksperymentu. Ich realna rola polega na uzupełnianiu menu, zwiększaniu dostępności restauracji i odpowiadaniu na zmieniający się styl życia gości, którzy coraz częściej myślą nie tylko o środowisku, ale i jakości jedzenia. To także sposób na wpisanie się w myślenie o zrównoważonym rozwoju bez moralizowania i zbędnego zadęcia. Nie chodzi o rewolucję ani deklaracje, lecz o elastyczność i świadomość.

Podsumowując, wiele restauracji już dawno przestało się zastanawiać, czy wprowadzać dania wegańskie zwłaszcza w styczniu. Zamiast tego pytają, jak wykorzystać moment taki jak Veganuary, by stworzyć dania na tyle dobre, że zostaną w menu na dłużej.

Kuchnia wegańska nie jest modą, lecz kompetencją. Nie jest kompromisem, tylko realną szansą rozwoju. Nie odbiera tożsamości restauracji, a często ją wzmacnia i porządkuje.

Na końcu zawsze liczy się jedno: smak, jakość i decyzja gościa przy stoliku. Jeśli danie roślinne wygrywa pojedynek o jego uwagę – niezależnie od miesiąca – oznacza to, że zostało po prostu dobrze przyrządzone.

autor: Małgorzata Figarska

# Zielony tatar

## Z AWOKADO, KOMOSY RYŻOWEJ I ŚWIEŻEJ KOLENDRY

### Składniki (na 2 porcje):

- 100 g komosy: białej, czerwonej i czarnej
- 2 awokado
- 15 ml oliwy szczyptkowej
- 15 ml oliwy z kolendry
- 50 g majonezu wegańskiego
- 60 g marynowanej białej rzodkwi
- 1 łyżeczka czarnego sezamu
- 10 g świeżych listków kolendry

### Sposób przygotowania:

1. Ugotować trzy rodzaje komosy: białą, czerwoną i czarną. Każdy rodzaj osobno, aby zachować ich odrębne tekstury i kolory. Po ugotowaniu wystudzić.
2. Jedno awokado drobno posiekać, zachowując jego kremową strukturę, drugie przygotować do dekoracji.

3. Przygotować bazę tataru – posiekaną kolendrę i awokado oraz komosę ryżową połączyć z oliwą szczyptkową i oliwą z kolendry. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Całość delikatnie wymieszać, by składniki się połączyły, ale zachowały swoją fakturę.

4. Majonez wegański dodać do mieszanki w niewielkiej ilości, aby połączyć składniki i nadać tatarowi aksamitności.
5. Za pomocą obręczy kucharskiej ułożyć tatar na talerzu, dbając o estetyczne podanie.

6. Na wierzchu ułożyć cienko pokrojone plastry świeżego awokado oraz marynowaną białą rzodkiew. Całość wykończyć świeżymi listkami kolendry i przyproszyć czarnym sezamem.

### Sposób podania:

1. Dla zachowania świeżości składników podawać na chłodnym talerzu.
2. Delikatnie skropić oliwą szczyptkową wokół dania, tworząc elegancki akcent wizualny.