

FUTURE MENUS

8 TENDINȚE PRIVIND
MENIURILE ÎN 2024



Unilever
Food
Solutions

REZUMAT

Marea întrebare a bucătarilor din zilele noastre este cum să servească mai multe preparate cu mai puține ingrediente. Clienții sunt mai dornici ca niciodată de experiențe culinare de neuitat – mâncare delicioasă, băuturi și divertisment. Cu toate acestea, capacitatea de a răspunde acestor cerințe este din ce în ce mai dificilă pe măsură ce prețul ingredientelor, lipsa forței de muncă și costurile unei afaceri continuă să crească. Acest lucru necesită o abordare nouă pentru a oferi preparate de top care să încânte, iar abilitățile creative ale bucătarilor să rămână în continuare în centrul atenției. Este esențial să rămânem la curent cu tendințele din meniuri, însă este o misiune dificilă, mai ales în această lume inspirată de lumea digitală, în care tendințele de pe rețelele de socializare evoluează și descresc cu viteza fulgerului.

Aici intervine raportul 2024 al Unilever Food Solutions despre Viitoarele Tendințe privind Meniurile. Nenumărate ore de cercetări detaliate efectuate de experți din industria serviciilor de alimentație publică, împreună cu contribuțiile a peste 1.600 de bucătari din 21 de piețe din întreaga lume, au permis identificarea celor mai importante tendințe în materie de meniuri. Multe s-au schimbat în cele 12 luni de la publicarea ediției inaugurale. Informațiile despre tendințe au fost îmbunătățite și actualizate.

Observăm o evoluție în toate tendințele, dar trei dintre ele cresc în ritm alert.

- 1 Impactul Aromelor** se referă la o lipsă de respect, tratată însă cu respect, pentru aromele cunoscute, prin renunțarea la regulile de bază și prin oferirea de experiențe explozive. Oaspeții își doresc o fuziune spontană, o gastronomie haotică și o abordare fără bariere a preparatelor pe care le văd în meniu.
- 2 Tendința Proteinelor pe Bază de Plante** oferă o mare oportunitate de a mulțumi dorința clienților pentru preparate ce au la bază proteine din surse vegetale. Oamenii caută noi experiențe culinare care se învârt în jurul plantelor bogate în proteine, cum ar fi fasolea, legumele și leguminoasele.
- 3 Abundența Locală** are drept scop celebrarea produselor locale și apropierea de natură. Peste trei sferturi (77%) dintre cei din generația Z și 70% dintre cei din generația Baby Boomers sunt dispuși să plătească mai mult pentru mâncăruri cu ingrediente de proveniență locală.
- 4 Meniurile cu Risipă Alimentară Redusă:** maximizarea resurselor prin creativitate. Cercetările ne arată că creșterea profitului este principalul motiv pentru care bucătarii adoptă această tendință, în timp ce 54% fac acest lucru pentru a fi mai sustenabili.
- 5 Legume Irezistibile:** aproape jumătate dintre bucătari văd în această tendință o modalitate de a oferi preparate noi și interesante. Este, de asemenea, o metodă apetisantă de a atrage noi clienți și de a se distinge de concurență.
- 6 Bucătăria Tradițională Modernă:** continuă să acopere cererea de produse clasice cu o notă aparte și propune mâncăruri autentice.
- 7 Mâncarea pentru Stare de Bine:** explorarea de noi preparate culinare menite să satisfacă apetitul și bunăstarea atât a corpului, cât și a sufletului.
- 8 Noul Mod de a Împărți** are drept scop atragerea unui număr mai mare de clienți care să aibă plăcerea de a lega prietenii în jurul unei mese hrănitoare pentru suflet.

Și ce facem în continuare? Este timpul ca tendințele să treacă la acțiune. Integrarea acestora în meniuri este simplă și la doar câteva click-uri distanță, datorită designului ușor de utilizat al raportului. Sunt furnizate resurse utile, cum ar fi rețete, tehnici și sugestii, împreună cu link-uri către demonstrații și cursuri online de scurtă durată, inspirație pentru alte feluri de mâncare, ingrediente, trucuri pentru produsele UFS și aplicații eficiente din punct de vedere al costurilor. Descoperiți-le!



Unilever
Food
Solutions



Knorr
PROFESSIONAL



CARTE D'OR
PROFESSIONAL

#Pregătiți pentru viitor pe ufs.com



CUPRINS

Cuvânt înainte..... 7

8	Impactul Aromelor: Experiență fără reguli	
	Modul în care clienții Gen Z generează o cerere mai mare pentru experiențe culinare unice..... 10	
	Ideii de sosuri mexicane..... 12	
	Platou cu frigărui..... 14	
18	Abundență Locală: Celebrarea comunității locale	
	Ferma pe primul loc: Ar putea producătorii din zona ta să-ți schimbe afacerea? 20	
	Scoici în sos dulce-picant 22	
	Biban de mare în mole verde cu cartofi & tamale24	
30	Meniuri cu Risipă Alimentară Redusă: Creativitate dusă la alt nivel	
	Cum să fii creativ cu risipa alimentară..... 32	
	Mai puțin înseamnă mai mult: meniul simplificat..... 34	
	Focaccia integrală în stil Detroit..... 36	
40	Bucătăria Tradițională Modernă: Aventuroasă și satisfăcătoare	
	Nostalgie în bucătărie: preparate clasice pentru mese moderne..... 42	
	Ciolan de miel Fatteh 45	
	“Lumpia” cu legume proaspete 48	
	Ceafă de porc flambată 53	
	Pulpă de vită brezată & ruladă de varză roșie 56	
	Orez gourmet cu aioli de șofran..... 61	
	Pui la grătar cu Jackfruit în sos Seruit..... 63	

68	Proteine pe Bază de Plante: Eroi ai proteinelor vegetale	
	Flexitarianism: Modul în care micile schimbări pot face o mare diferență..... 70	
	Patru ingrediente pentru preparate sănătoase72	
74	Noul Mod de a Împărți: Dinamic și Interactiv	
	Inteligența Artificială & Viitorul restaurantelor.....76	
	Panna Cotta cu apă de trandafiri79	
82	Legume Irezistibile: Democrația legumelor	
	De la umil la sublim: Pot simplele legume să preia poziția de lider?..... 84	
	Tostada de dovleac plăcintar caramelizat cu miere fierbinte..... 86	
	Varză turcească glazurată cu melasă..... 91	
	Floarea-soarelui cu caviar de chia94	
	Salvarea solului: De ce viitorul agriculturii este regenerativ 98	
102	Mâncare pentru stare de bine: Bunăstare holistică	
	Beneficiile ascunse ale unei mese hrănitoare104	
	Mai mult decât mâncare pentru energie..... 107	
	Gnocchi de Tapioca108	
	Malfatti din mei în sos de legume afumate.....113	
	Anexă de Rețete118	
	Pregătește-ți echipa cu UFS Academy 122	

Legendă:



Rețetă Orientată spre Plante: Rețete cu cel puțin 80% ingrediente din surse vegetale.

Toate rețetele au fost dezvoltate luând în considerare calitatea nutrițională a ingredientelor prin tehnici și/sau alternative mai bune ori de câte ori a fost posibil.



Rețetă cu care vei economisi timp



Rețeta conține alergeni



“Meniurile sunt în continuă evoluție, de aceea Meniurile Viitorului vă ajută să abordați preferințele clienților din generația Z și din generația milenialilor pentru experiențe culinare unice.”

CUVÂNT ÎNAINTE

Cuvinte de **Chef Kees van Erp**,
Bucătar Executiv Global,
Unilever Food Solutions

Meniurile sunt în continuă evoluție - de aceea Meniurile Viitorului vă ajută să abordați preferințele clienților din generația Z și din generația milenialilor pentru experiențe culinare unice. La Unilever Food Solutions (UFS), ne angajăm să vă ajutăm să rămâneți în fruntea evoluției culinare. Această nouă ediție este plină de soluții pentru unele dintre cele mai mari provocări cu care se confruntă industria noastră în prezent - de la schimbarea comportamentului clienților și lipsa forței de muncă calificate până la majorarea costurilor alimentelor și impactul asupra mediului în lanțul global de aprovizionare.

În acest ghid, veți găsi sfaturi de la bucătarii UFS despre cum să creați preparate gustoase și la modă, care să arate bine nu numai în farfurie, ci și din punct de vedere financiar. Conține, de asemenea, relatări interesante despre flexitarianism, eficientizarea meniului și inteligența artificială în restaurante.

Înțelegem că pentru mulți bucătari și proprietari de restaurant sezoanele viitoare sunt imprevizibile. Dar cu Meniurile Viitorului veți descoperi noi modalități de a vă inspira, de a dezvolta strategii și de a prospera. Împreună cu peste 250 de bucătari profesioniști UFS din întreaga lume, vă putem ajuta să vă pregătiți pentru viitor.



**Unilever
Food
Solutions**

#Pregătiți pentru viitor



IMPACTUL AROMELOR



Experiență fără reguli

În toate aspectele vieții, cerem experiențe mai mari, mai bune, mai vibrante pe care nu le vom uita – și de ce ar trebui să fie hrana pe care o consumăm diferită?

Ne aflăm într-o eră a supraîncărcării senzoriale și este timpul să ne orientăm către aceasta. Clienții sunt nerăbdători să vadă bucătari care elimină normele și experimentează mai mult, folosind, de exemplu, sosuri mexicane autentice, cum ar fi salsa poblana, pentru a crea burgeri moderni și nu numai. Ei doresc o fuziune spontană, preparate haotice și o abordare fără bariere a felurilor de mâncare pe care le văd în meniu.

Viitorul meselor este acela de a considera mâncarea o formă de evadare, o viziune care se realizează prin nevoia de a surprinde și de a provoca clienții cu preparate senzoriale concepute pentru a-i încânta.



MODUL ÎN CARE CLIENȚII DIN GENERATIA Z DETERMINĂ O CERERE MAI MARE PENTRU EXPERIENȚE CULINARE UNICE

Cu
Chef Joanne Limoa-
co-Gendrano

Ne aflăm într-o eră care începe să fie modelată de clienții Generației Z. Directitatea lor vine din meticulozitatea cercetărilor online pe care aceștia le fac, ajutându-i să decidă rapid dacă ceva rezonază cu ei, altfel se orientează către următoarea oferta atrăgătoare.

Generația Z vrea să cunoască
omul din spatele mâncării.

"Condimente next-level" este
subiectul cu cea mai rapidă
creștere în căutările Google
pentru această tendință.¹

Generația Z solicită același nivel de flexibilitate când vine vorba de experiențele lor culinare. Comoditatea este primordială, ceea ce a determinat expansiunea restaurantelor în a oferi opțiuni de luat la pachet. Ca rezultat, continuă să apară strategii inovative de ambalare a alimentelor.

Mărcile de alimente prezentate pe platformele de livrare au preluat de asemenea indicii din comportamentul lor online, întrucât își extind continuu raza de acoperire, până în punctul de a face disponibile pe plan local mărci de nișă din stăinătate prin intermediul bucătăriilor virtuale sau pop-up-urilor.

Această generație caută nu doar numele de marcă al restaurantului, ci și persoanele din spatele acestor experiențe culinare unice. La fel ca și milenialii, cei din generația Z vor să cunoască povestea din spatele mâncării, dar cu o diferență: acum nu se mai așteaptă ca bucătarii să atingă statutul de celebritate pentru a avea o clientelă garantată, ci mai degrabă trebuie să

atingă o prezență la nivel de influencer, ceea ce le permite să fie percepuți ca fiind mai apropiați, adăugând mai multă credibilitate restaurantelor lor afiliate.

Deși dispunem de numeroase tehnologii și servicii, costurile în creștere ale bunurilor și operațiunilor reprezintă o provocare pentru investițiile viitoare. Cu toate că adaptarea la nevoile acestei generații este esențială, păstrarea unei prezențe consistente în rețelele de socializare și menținerea calității alimentelor rămân cele mai eficiente din punct de vedere al costurilor și cele mai convingătoare mijloace de a atrage și de a păstra în permanență clienții din orice generație.





Salsa verde

Ingredientele principale ale acestui sos verde sunt usturoiul, ceapa, ardeii Serrano și coriandrul.

Encacahuatado

Asemănător cu un mole, ingredientele principale în această rețetă sunt arahidele și semințele de dovleac, cu un plus de condimente din ardeii Guajillo și Chipotle.

Salsa poblana

Ardeii iuți poblano verzi și fragezi, crescuți inițial în statul mexican Puebla, se coc la cuptor sau se prăjesc pentru a obține acest sos, care este delicios cu pui sau paste.

Salsa roșu

Acest sos roșu face parte din Chilaquiles, un preparat pentru mic dejun popular, din tortilla de porumb prăjită, dar poate fi folosit și pentru tacos.

Mole roz

Chipotle uscat, petale de trandafir și mirodenii, inclusiv cuișoare, chimen și scorțișoară sunt folosite în acest sos, care se potrivește cu carnea de porc, pui, pește și caracatiță.

IDEI DE SOSURI MEXICANE
PENTRU BURGERI MODERNI, PASTE, PUI ȘI MULTE ALTELE

Cu
Chef Carlos Venegas, Mexic

Cuvinte de
Ryan Cahill



Conceptul de mai multe *kushi* sau frigărui oferă o imagine perfectă pentru această tendință, deoarece combină o serie de texturi și gusturi într-o singură farfurie. Această rețetă vegetală împletește un sortiment de arome din Orientul Mijlociu, creând o combinație încântător de neașteptată care servește ca gustare ideală.



PLATOU CU FRIGĂRUI

Chef Joanne Limoanco-Gendrano, Arabia
 @hellochefjo

Pentru restaurante independente casual



Ingrediente pentru 10 porții

Aluat

2,25 l apă
 18 g gumă de xantan
15 g Delikat Legume, strecurat
 450 g făină de orez
 450 g făină de tapioca

Legume

1 kg vinete, decojite și feliate în segmente de 3 cm
 1 kg ciuperci king oyster, feliate în segmente 1 cm grosime, punctate la suprafață
50 g Knorr Delikat, strecurat
 30 g pulbere de coriandru

Glazură de curmale Miso

100 g pastă albă miso
 200 ml sirop de curmale, apă, după cum este necesar

Sos chili olandez

250 g Knorr Sos Olandez 1 l

90 g Knorr Sos Chili și Usturoi

30 g Gochujang
 apă, după cum este necesar

Dressing Tahini

200 g Hellmann's Sos de Maioneză Vegan
 100 g tahini
 10 g usturoi

2 g piper măcinat
 1 g sare
 15 g suc de lămâie
 30 ml apă rece

Pentru mai multe ingrediente, vezi Anexa

Pentru mai multe informații privind ingredientele apasă [aici](#).





Mod de preparare

Aluat

- Pentru a face aluatul, pune apa într-un castron adânc. Utilizează un blender de mână pentru a amesteca apa și adaugă guma xantan în timp ce mixezi.
- Amestecă Delikat Legume, strecurat, orezul și făina de tapioca. Aluatul poate fi depozitat în abatitor până când este gata de utilizare.

Legume

- Așeză vinetele și ciupercile pe tăvi separate.
- Condimentează cu Delikat Legume strecurat, pudră de coriandru și piper. A se lăsa deoparte până când este gata de utilizare.

Glazură de curmale miso

- Combinați toate ingredientele într-o cratiță. Se încălzește pentru a dizolva miso.
- Gustați și ajustați condimentele. Adăugați apă pentru a subția după cum este necesar.

Sos chili olandez

- Combă ingredientele împreună într-un blender.
- Adaugă o cantitate mică de apă, dacă este necesar.
- Pune într-un flacon pentru sosuri sau într-un poș, răcește până când este gata de utilizare.

Dressing Tahini

- Amestecă ingredientele împreună într-un blender.
- Pune într-o flacon pentru sosuri sau într-un poș, răcește până când este gata de utilizare.

Tofu Kunafa

- Preîncălzește uleiul la 180°C.
- Asezonați tofu tăiat cubulețe cu Delikat Legume, strecurat, piper și pudră de coriandru.
- Înmoaie fiecare tofu condimentat, tăiat cubulețe, cu aluat și acoperă cu șuvițele kataifi.
- Prăjește timp de 3-4 minute până se rumenesc și devin crocante.
- Așează peste o tavă perforată pentru a scurge excesul de ulei.
- Stropește cu glazură de curmale miso. Se presară cu praf de fistic înainte de servire.

Frigărui vinete negre cu tahini

- Preîncălzește uleiul la 180°C.
- Amestecă praful de cărbune și aluatul.
- Acoperă fiecare vânată cu aluat. Se prăjește timp de 3-4 minute până când vinetele sunt crocante.
- Așează peste o tavă perforată pentru a scurge excesul de ulei.
- Toarnă în filigran dressingul tahini pe suprafața vinetei prăjite. Garnisește cu tobiko și arpagic.

“Operatorii își propun să își diferențieze meniurile cu combinații unice de arome și experiențe culinare interactive. Acest lucru este deosebit de dificil atunci când creați feluri de mâncare pentru o piață care preferă predominant carnea.”

Chef Joanne Limoanco-Gendrano



“Scoici” Ciuperci King Oyster

- Pune pe frigărui ciupercile punctate la suprafață și marinate folosind bastoane de bambus.
- Frige frigăruiile pe grătar, la foc mediu.
- la frigăruiile de pe foc și unge-le cu glazura de curmale miso.
- Înainte de servire, presari fiecare frigăruie cu quinoa prăjită și fulgi de bonito.

Pudră de chili și kaffir

- Pune toate ingredientele într-un castron. Se amestecă pentru a se combina uniform.
- Pune amestecul într-un recipient etanș.

Bile de porumb

- Preîncălzește uleiul la 170°C.
- Combinați praful de copt, amidonul de porumb și făina de tapioca într-un castron. Se amestecă ingredientele uscate pentru a se combina uniform.
- Combinați porumbul, Delikat Legume, strecurat, piperul, mango uscat și brânza rasă într-un castron. Începe prin adăugarea

a jumătate din amestecul uscat pentru a acoperi porumbul.

- Combinați cealaltă jumătate a amestecului uscat cu o cantitate mică de apă. Se amestecă bine până când seamănă cu o suspensie groasă. Adaugă treptat aluatul umed cu moderație la amestecul de porumb pentru a-l face lipicios. Formează un disc (2-3 cm diametru). Poți folosi o presă de falafel sau le poți modela manual. Prăjește amestecul în tigaie până când devine crocant și auriu.
- Încălzește uleiul la 175°C. Formează amestecul de porumb în sfere și introdu un cub de brânză în mijloc. Poți seta bilele de porumb în abatitor înainte de prăjire.
- Prăjește bilele de porumb. Așează-le pe un suport. Stropește cu Hellmann's Sos de Maioneză și presară cu pudra de condimente kaffir și chili înainte de servire.



ABUNDENȚA LOCALĂ

Celebrarea comunității locale

Fie că este vorba de bucătărie, de clienții dumneavoastră sau de proprietarii de afaceri din zona locală, în centrul tuturor restaurantelor de succes se află abilitatea de a integra și de a celebra comunitatea.

Dacă încă nu v-ați afirmat dragostea pentru produsele locale, este timpul să începeți să construiți relații cu fermierii și cultivatorii din apropierea dumneavoastră. Combinarea a două sau mai multe componente tradiționale cu ajutorul ingredientelor locale este o modalitate excelentă de a crea ceva nou care să aibă un aspect revigorant în farfurie.

Legăturile locale pe care le stabiliți vă vor ajuta să creați feluri de mâncare sezoniere și locale care să excite și să revigoreze papilele gustative ale clienților. Acasă este acolo unde este inima, până la urmă!





FERMA PE PRIMUL LOC: AR PUTEA

Ferma ta Locală

SĂ ÎȚI SCHIMBE AFĂCEREA?

Cu
CEO Kitchen Haus Group,
Patrick Chan
@patbing11

Cuvinte de
David Wright

Când ne gândim la produse proaspete, ne apare în minte imaginea unei ferme pline de fructe și legume vibrante. Este o imagine puternică, iar susținerea unui fermier local poate fi benefică pentru toată lumea...dacă este abordată corect.

Patrick Chan este CEO-ul Grupului Kitchen Haus, unul dintre pionierii premiului Farm-to-Table al Agenției Alimentare din Singapore, care recunoaște întreprinderile locale de alimentație și băuturi ce încorporează un minim de 15% din achiziții care provin din producția locală. Este o inițiativă care dovedește că lanțurile de aprovizionare locale pot funcționa la o scară mai mare. „Suntem parteneri cu Unilever Food Solutions prin distribuitori locali de 10 ani,” explică el. „Și în iunie 2023, am lansat un meniu complet pe bază de plante, produs de ferme locale.”

Patrick dezvăluie că, „ne ocupăm de propria noastră agricultură urbană pe acoperiș cu parteneriatul nostru prin Metro Farm, pe o suprafață de până la 40.000 de metri pătrați. Parteneriatul nostru cu o fermă locală de renume ne permite să accesăm produse locale la prețuri economice, cum ar fi nai bai, kai lan, kale, busuioc, etc.” Prin utilizarea mai multor legume și pește de la ferme locale, Kitchen Haus Group reușește să-și reducă amprenta de carbon deoarece sursele de alimente nu trebuie să călătorească atât de departe până la bucătăriile centrale.

Cunoașterea provenienței alimentelor și a poveștii din spatele acestora le permite clienților tăi să știe că îți pasă de regiunea din care faci parte și că acorzi atenție detaliilor în toate aspectele activității tale. Modul în care celebrezi și spui poveștile acestor elemente speciale poate face diferența între a-ți fideliza clienții pe termen lung și a plăti mai mult pentru un morcov.

După cum spune Chan, „Trebuie să accepți că legumele locale vor fi mai scumpe, dar trebuie să le vinzi la un preț mai mare clienților finali.”



“Trebuie să accepți că legumele de proveniență locală vor fi mai scumpe, dar trebuie să le comunici eficient oaspeților tăi.”

Patrick Chan

77% din cei din generația Z sunt dispuși să plătească mai mult pentru alimente de proveniență locală ²



SCOICI ÎN SOS DULCE-PICANT

Chef Philip Li, Republica Populară Chineză

🎵 @李某人的美食空间

Restaurante independente casual



Ingrediente pentru 10 porții

Scoici prăjite

200g scoici mari, în jur de 10 buc, tăiate

10 g Knorr Amidon de Porumb

Ulei vegetal, pentru prăjire

200 g aluat pentru panetat scoicile

400g sos Gan Shao

10 g caviar din oțet

Aluat pentru panetat scoicile

120 g făină săracă în proteine

65 g galbenuș de ou

5 g sare

200 g făină nelipicioasă/amidon de grâu

16 g praf de copt

8 g bicarbonat de sodiu

300 g apă cu gheață

200 g ulei vegetal

20 g lichior chinezesc (er guo tou)

Sos dulce-picant

30 g zahăr brun tos

50 g ulei vegetal

20 g pastă de chili Sichuan

40 g carne de porc, tocată

40 g usturoi, tocat

10 g ghimbir, tocat

10 g ceapă verde, tocată

20 g vin galben chinezesc

80 g apă

15 g oțet de orez chinezesc

5 g Knorr Bulion Lichid de Pui

10 g amidon umed

80 g Hellmann's Ketchup

50 g orez lipicios fermentat

Pentru mai multe informații privind ingredientele UFS apasă [aici](#).

Scoici prăjite cu un aluat ușor, bogat în umami și crocant. Acest preparat este servit pe un sos aromat cu chili și alte condimente care pot fi pregătite cu ușurință din timp. Simplu, accesibil și premium.





SCOICI ÎN ALUAT ÎN SOS DULCE-PICANT



“Aceste combinații oferă clienților o experiență excelentă de gust și textură. Este o bombă de aromă și textură!”

Chef Philip Li

Metodă de preparare

Aluat pentru panetat scoicile

- Amestecă făina, amidonul de grâu, praful de copt, bicarbonatul de sodiu, apa cu gheață, lichiorul chinezesc și gălbenușul de ou sărat.
- Adăugă încet uleiul și amestecă bine.
- Se răcește timp de 2 ore.

Sos dulce-picant

- Prăjește carnea de porc tocată până se rumenește. Adaugă pastă de chili, usturoi, ghimbir și ceapă verde.
- Amestecă toate condimentele într-o tigaie, apoi sotează timp de 2 minute. Adaugă amidonul umed și amestecă până se înmoaie.

Scoici prăjite

- Taie și curăță scoicile. Usucă cu un prosop de hârtie.
- Ține la frigider timp de 1 oră.
- Dă mai întâi scoicile prin amidon, scutură surplusul și apoi înmoaie în aluatul pentru panetat scoicile.
- Prăjește în ulei la 170°C timp de aproximativ 30 de secunde până când se rumenesc și devin crocante.
- Așează deasupra sosului Gan shao.
- Garnisește cu niște caviar organic din frunze și oțet.

Pentru bucătării cu producție centralizată:

Sosul dulce-picant poate fi preparat în vrac și depozitat congelat. Aluatul poate fi, de asemenea, un pre-mix uscat, apoi lichidul poate fi adăugat mai târziu în restaurant.





O abordare modernă a unui tamale de porumb combinat cu un amestec aromat de ardei iute, nuci și semințe într-un sos (mole) verde care se potrivește bine cu orice tip de fructe de mare, cum ar fi bibanul de mare sau orice proteină.



BIBAN DE MARE ÎN SOS VERDE CU CARTOFI ȘI TAMALE (TORTILLA) VERDE

Chef Andres Cardona, Columbia
 @andres_chef_ufs

Pentru restaurante casual, independente și lanțuri de restaurant

Ingrediente (Ingrediente pentru 10 porții)

Mexican Green Mole

5 g sare
 150 g semințe de dovleac
 5 g coriandru
 50 g ardei serrano
 5 g scorțișoară
 5 g boabe de piper
 400 g tomatillo/rosii verzi
 25 g Knorr Concentrat de Pui
 5 g boabe de piper negru
 150 g ceapa alba
 15 g usturoi
 70 g untură de porc

3 g foi de dafin

Tamale cu cartofi

340 g Knorr Piure de cartofi
 340 g făină de porumb prefiartă
 600 g boabe de porumb sau porumb întreg
 250 g Knorr Roșii Cuburi
 80 g untură de porc
 40 g Knorr Bulion Lichid de Pui

1 l apă
 10 buc frunze de plătano
 10 buc sfoară, 50 cm fiecare

Asamblare

1,5 kg file de biban de mare
 800 g sos verde
 5 buc tamale de cartofi
 50 g semințe de dovleac
 Flori comestibile
 Germeni de sfeclă roșie

Pentru mai multe informații privind ingredientele UFS apasă [aici](#).





Biban de mare continuare

Sfaturi și elemente de înlocuit

- Poți înlocui coriandrul cu oregano.
- Poți înlocui ardeii serrano cu jalapeño și poți reduce cantitatea cu 30%.
- Prăjește într-o tigaie foarte fierbinte, fără a folosi ulei.

Mod de preparare

Sos verde

- Spală toate ingredientele proaspete.
- Curăță căteii de usturoi și taie ceapa cubulețe.
- Adaugă tomatillo, usturoiul, ceapa și ardeii iuți într-o tigaie uscată la foc mare. Prăjește și pune deoparte.
- Folosind aceeași tigaie, adaugă semințele de dovleac, piperul negru, scorțișoara, foile de dafin și cuișoarele. Prăjește condimentele până se aromatizează.
- Pune toate ingredientele prăjite într-un blender. Adaugă Knorr Concentrat de Pui și coriandru. Amestcă compoziția până se îngroșă.
- Într-o cratiță, încălzește grăsimea de porc. Adaugă amestecul pentru sos pregătit, apoi lasă-l să fiarbă timp de 5 minute. Pune deoparte.

Biban de mare

- Asezonați bibanul de mare cu sare și piper. Într-o tigaie sau pe gratar sigilează fileurile pe ambele părți, apoi gătește într-un cuptor preîncălzit la 140° C timp de 5 minute.
- Montează pe o farfurie sosul verde, apoi așează peștele deasupra.
- Taie tamale în diagonală și așează-l lângă pește.

- Ornează cu germeni de sfeclă roșie și flori comestibile. Presară niște semințe de dovleac.

Tamale de cartofi

- Spală toate ingredientele proaspete.
- Într-o cratiță, fierbe Knorr Bulion Lichid de Pui în apa fierbinte. Adaugă făină de porumb și Knorr Piure de Cartofi. Se amestecă până se formează un aluat moale, apoi se termină cu grăsimea de porc. Pune deoparte.
- Folosind o tigaie cu 10g de grăsime de porc, sotează boabele de porumb, apoi adaugă Knorr Roșii Cuburi. Gătește până când boabele de porumb sunt fierte.
- Pregătește frunzele de banane, trecându-le peste o flacăra deschisă timp de câteva secunde până când se înmoaie și devin lucioase.
- Ia o porție din aluat. Formează-o ca o ceașcă, apoi umple-o cu amestecul de porumb. Sigilează aluatul, apoi pune-l pe frunzele de banane înmuiate.
- Înfășoară "tamale" cu frunzele într-o formă pătrată, apoi fixează cu sfoară. Așează-le pe o tava perforată, introdu la cuptor la abur timp de 25-30 de minute. Pune deoparte.



“Este o combinație de tehnici și ingrediente locale, care îmbunătățește orice tip de proteină marină sau terestră și evidențiază abundența și biodiversitatea regiunii noastre într-un singur fel de mâncare.”

Chef Andres Cardona



MENIURI CU RISIPĂ ALIMENTARĂ REDUSĂ



Creativitate dusă la alt nivel

Resturile de legume sunt predestinate unei a doua vieți, iar bucățile de coadă de vită sunt pe cale să devină ceva gustos, cum ar fi pesto-ul de morcovi creat de Chef Brandon Collins. Este timpul să împingeți limitele creativității dumneavoastră culinare și să vă transformați resturile într-un preparat de succes.

Creșterea costurilor produselor agricole înseamnă că trebuie să fim ingenioși în scopul de a reduce rispa, fie că folosim întregul ingredient pentru a crea mai multe componente, fie că împărțim excesele cu alte restaurante. Reducerea risipei nu mai este doar despre sustenabilitate, este despre maximizarea potențialului ingredientelor și crearea unor povești alimentare unice care aduc comunitățile împreună.





CUM SĂ FII Creativ CU RISIPA ALIMENTARĂ

Cu
Chef Brandon Collins

Cuvinte de
Ryan Cahill

„Risipa alimentară” au fost întotdeauna cuvinte murdare când vine vorba de mâncare. Mai exact, evocă imagini cu resturi de legume putrezite îngrămadite în fundul coșului de gunoi. În ultimii ani, cuvinte la modă precum „reciclate” și „mâncăruri urâte” au ajutat la schimbarea narațiunii negative despre risipa alimentară, iar bucătarii îmbrățișează ideea de a deveni creativi cu posibilele deșeuri.

„Orice nu arunci în coș se va *transforma în bani pe farfurie.*”

33% din toată hrana produsă la nivel global se risipește³



În condițiile în care costul produselor crește de la an la an, nu a fost niciodată mai important să folosim fiecare parte comestibilă a ingredientelor pe care le utilizăm. Acesta este un lucru despre care Brandon Collins, Chef Executiv pentru UFS America de Nord, este pasionat. „Orice nu arunci în coș se va transforma în bani pe farfurie,” explică el. „Utilizarea alimentelor care în mod normal s-ar arunca oferă entuziasm clienților și ne obligă și pe noi, bucătarii, să fim mai creativi și aventuroși.”

„Unul dintre primele moduri prin care am început să folosesc resturile a fost să mă gândesc la lucrurile despre care știam că sunt comestibile,” împărtășește Brandon. „Miezul de conopidă, tulpina de broccoli, lucruri banale pe care adesea le aruncăm pot fi transformate în supe. Sau acele tulpini se pot felia și marina.”

Brandon adaugă, „Unul dintre lucrurile pe care le-am făcut cu cojile de banană a fost să le tai foarte mărunț, să le amestec cu oțet, zahăr și puțin jalapeño și apoi să le folosesc peste stridii. A devenit un sos mignonette interesant. Foarte simplu, dar a scos la iveală fructuozitatea frumoasă a bananei. arunca oferă entuziasm clienților și ne obligă și pe noi, bucătarii, să fim mai creativi și aventuroși.”

Brandon Collins vă oferă cinci sfaturi despre cum să vă începeți călătoria de “reciclare” a alimentelor.

- 1 Găsește Saramura Perfectă pentru Murături**

Cel mai important sfat al meu este să găsești o saramură pentru murături pe care să o iubești. Odată ce ai o saramură universală, poți mura orice. Poți fermenta sau mura usturoi, poți mura varză, ouă, orice vrei!
- 2 Fă-ți temele**

Una dintre cărțile mele preferate este *Surplus: The Food Waste Guide for Chefs*, de Wojtech Végh. Este uimitoare și plină de informații utile.
- 3 Bucătării internaționale**

Există atât de multe bucătării care se bazează pe alimente fermentate, conservate sau utilizarea resturilor. Deci, începe să explorezi!
- 4 Uită-te în trecut**

Dacă te uiți la rețetele istorice, acestea utilizează totul. Privind înapoi în trecut ne poate ajuta să ne propulsăm în viitor și să ne inspire.
- 5 Regândește resturile**

Uită-te la ce arunci în coș, sau la ce înlături în mod tradițional dintr-un produs și întreabă-te dacă trebuie să înlături asta. Trebuie să decojesc acel morcov? Trebuie să decojesc acea banană? Sunt aceste lucruri necesare pentru crearea felului de mâncare sau a profilului de aromă pe care îl cauți? De nouă ori din zece, păstrându-le, de fapt creează un fel de mâncare mai bun.



„Există atât de multe feluri de mâncare care pot fi ușor adaptate sau ajustate. Trebuie doar să fii creativ.”

MAI PUȚIN ÎNSEAMNĂ MAI MULT: BENEFICIILE UNUI MENU SIMPLIFICAT

Cu
Chef Audrey Crone

Cuvinte de
Herman Clay

Un număr tot mai mare de bucătari și proprietari de resaturante își dau seama de importanța luării deciziilor bazate pe date, mai ales în fața provocărilor precum lipsa personalului. O strategie eficientă care câștigă teren este implementarea unor meniuri mai mici.

Poate părea contraintuitiv dar simplificarea poate ajuta operatorii să se ocupe de rezultatele financiare, în timp ce se asigură că clientul simte că există varietate mare și într-un meniu mai mic. Și este la fel de satisfăcător pentru cei care gătesc de fapt. „Un meniu mai simplu

le oferă bucătarilor mai multă libertate de a-și explora creativitatea fără a fi nevoiți să facă compromisuri în ceea ce privește calitatea sau consistența,” spune Audrey Crone, Chef Executiv la UFS Irlanda.

70% din operatori consideră acest trend ca fiind în creștere⁴

le oferă bucătarilor mai multă libertate de a-și explora creativitatea fără a fi nevoiți să facă compromisuri în ceea ce privește calitatea sau consistența,” spune Audrey Crone, Chef Executiv la UFS Irlanda. Adoptarea conceptului de meniu mai simplificat poate duce, de asemenea, la economii de costuri și la o operare mai sustenabilă. Audrey explică: „Dacă ai un meniu atent selectat și condensat, este mai ușor să gestionezi inventarul și să minimizezi cantitatea de produse perisabile care se risipesc.”

O mare parte din atractivitatea meniurilor mai simplificate constă în faptul că restaurantele își pot optimiza prețurile și marjele de profit. Dar pentru Audrey, totul se rezumă la asigurarea unei calități și a unei consecvențe mai mari. “Dacă reușești să reduci cantitatea de ingrediente care intră în bucătăria restaurantului tău, atunci, în cele din urmă, ești într-o poziție mai bună pentru a oferi mâncare excelentă.”



FOCACCIA INTEGRALĂ ÎN STIL DETROIT

CU NDUJA, AIOLI DE MORCOVI, PESTO DE MORCOVI ȘI
CREMĂ DE USTUROI FERMENTAT

Chef Brandon Collins, America de Nord

@chefbrandonc

Pentru restaurante casual cu servicii complete

Ingrediente pentru 4 porții

Sos Aioli de morcovi

250 g Hellmann's Sos de Maioneză Real

250 g morcovi portocalii, vârfurile îndepărtate, clătite și rezervate

28 g sos iute

28 g oțet alb sau din orez

sare și piper, după gust

Pesto de morcovi

240 g frunze de morcovi, blanșate

120 g spanac, blanșat

coajă rasă de la 1 lămâie

56 g ulei de măsline

56 ml ulei de rapiță

1 buc avocado

225 g parmezan ras, se păstrează coaja

sare & piper, după gust

Cremă de usturoi fermentat

12 căței de usturoi fermentați, dați pe răzătoare

800 ml Knorr Sos de Brânză

200 ml apă

1 buc coajă de parmezan

sare & piper, după gust

Usturoi fermentat

25 căței usturoi

472 g apă

1.5 linguri sare kosher

1 linguriță semințe de fenicul

3 buc frunze de dafin

1 linguriță oregano uscat

Aluat de pizza

550 g făină integrala de alac

295 g apă caldă

2 lingurițe drojdie instant

2 lingurițe zahăr

2 linguri ulei de măsline
făină universală, după cum este necesar

Asamblare

1 palină de aluat pizza

112 g mozzarella cu umiditate scăzută, tăiată cubulețe

112 g Gouda, taiată cubulețe

112 g aioli de morcovi

25 g pesto de morcovi

25 g cremă de usturoi

112 g cârnat Ndjua

Pentru mai multe informații privind ingredientele, apăsați aici.

Unul dintre preparatele de top la nivel mondial, cu o bază de focaccia bogată în fibre, acoperit cu un pesto făcut cu frunze de morcov, aioli de morcov, usturoi fermentat și cârnat Nduja.





“Am recreat ceva familiar în timp ce foloseam întregul ingredient. Este o combinație de arome simple, dar în tendințe, pe o temă recunoscută, folosind fermentația ca o modalitate de a păstra excesele în bucătărie.”

Chef Brandon Collins



Mod de preparare

Sos Aioli de morcovi

- Clătește morcovii și amestecă cu ulei.
- Se prăjește la 175°C până se înmoaie.
- Lasă-i să se răcească.
- Pune toate ingredientele într-un blender și mixează până se omogenizează. Pune deoparte.

Pesto de morcovi

- Pune toate ingredientele într-un blender și mixează până se omogenizează.

Crema de usturoi fermentat

- Amestecă usturoiul și condimentele într-un borcan.
- Se dizolvă sarea în apă și se toarnă peste amestecul de plante de usturoi.
- Lasă-l să se fermenteze la temperatura camerei într-un borcan cu capac timp de 4 zile.
- Închide borcanul și pune-l în frigider până când este necesar.

Aluat de pizza

- Se amestecă apa și zahărul și se presară drojdie pentru a crește.
- Odată ce drojdia începe să spumeze, amestecă ingredientele rămase.

- Frământă aluatul până se omogenizează - aproximativ 4 minute.
- Se pune într-un vas uns și se acoperă. Lăsa-l să crească până se dublează.
- Bate aluatul și pune-l în tigăile din oțel albastru Lloyd: tigăi profesionale de pizza în stil Detroit, care nu sunt toxice, nu au nevoie niciodată de condimente și au o “viață” îndelungată.
- Lăsa-l să crească din nou timp de aproximativ 1 oră.

Asamblare

- Preîncălzește cuptorul la 204°C
- Acoperă aluatul cu brânză cubulețe, asigurându-te că se întinde pe întreaga tigaie.
- Stropește cu cremă de usturoi.
- Coace timp de 18 minute sau până când aluatul este gătit și brânza este crocantă pe părți.
- Așează Nduja deasupra blatului de pizza și lăsa-o să stea timp de 5 minute.
- Scoate din tigaie și stropește peste niște sos aioli de morcovi și pesto de morcovi.
- Taie în 4 bucăți.



Pentru bucătării de producție centralizată:

- Pentru a pre-coace pizza.
- Poți reduce aproximativ 10 minute din timpul de coacere, pentru a putea fi pregătită în restaurant mult mai repede.
- Păstrează toate componentele separate pentru a crea un kit.
- Adaugă gumă xantan la pesto (aproximativ 0,1% din greutate).
- Înlocuiește usturoiul fermentat cu usturoi obișnuit.



BUCĂTĂRIA TRADIȚIONALĂ MODERNĂ

Adventuroasă Și Satisfăcătoare

Mâncarea reconfortantă, așa cum o știm se schimbă. Unde odată vedeam mâncarea reconfortantă ca pe niște feluri de mâncare familiare și sigure, acum facem loc pentru noi rețete care reflectă patrimoniul bucătarului și istoria restaurantului.

Prin intermediul unei povești culinare bogate și a legăturii emoționale autentice a bucătarului cu felul de mâncare, clienților le sunt prezentate experiențe culinare noi și proaspete, care se simt și au un gust special. Gândește-te la rețete ancestrale clasice și rustice care să fie împărtășite și savurate pentru a crea un preparat tradițional modern, cum ar fi lumpia inovatoare a bucătarului Kenneth Cacho, umplută cu pepene de iarnă afumat.



Nostalgie ÎN BUCĂTĂRIE: PREPARATE CLASICE PENTRU CLIENTI Moderni

Cuvinte de
Lauren Kemp

Istoria este plină de comori culinare pierdute

Bucătari, restauratori și creatori de rețete din întreaga lume redescoperă tradițiile locale și reimaginează mâncăruri căutând în istorie idei proaspete într-o industrie care cere din ce în ce mai mult autenticitate. Acest lucru, împreună cu cererea de surse de aprovizionare locale, sustenabile, înseamnă că ingredientele care au fost uitate în trecut sunt din nou în farfuriile noastre.

Reinterpretarea ingredientelor

Aceste artefacte ale meselor trecute reapar și se rebranduiesc cu o îndemnare impresionantă. Acum este posibil să obții mied la festivalurile de muzică, măruntaiele sunt vândute ca delicatese și mierea nu a dispărut niciodată. Bucătarii fermentează și murează tot felul de legume, fructe și condimente, în diverse combinații.

Noile tendințe sunt minunate și, asociate cu o referință istorică, sunt și mai bune. A fost minunat când quinoa a apărut pe scenă, dar poate fi dificil de importat și necesită multă apă pentru a crește. În căutarea a ceva care să satisfacă cererea de quinoa într-un mod local și sustenabil, ne putem uita înapoi la ceea ce stră-străbunicii noștri și prietenii lor mâncau. Bun venit înapoi, cerealele străvechi! Pâinea pe bază de speltă și seară este mai scumpă ca niciodată, farro apare peste tot, orzul perlat sună exotic și face ceea ce quinoa face atât de bine (făcând ca năutul să pară demodat).

În căutarea originalității, ar putea părea ironic să privim spre trecut, dar ce modalitate mai bună de a prezenta un nou ingredient, un concept nou sau o tehnică sofisticată decât să-l aplicăm unui clasic. Există o bucurie sinceră în a fi servit un fel de mâncare familiar într-un mod complet nou; este cea mai bună combinație dintre cele două lumi.

“Aceste artefacte ale meselor trecute **reapar** și se rebranduiesc cu o **îndemnare** impresionantă”

65% dintre operatori consideră că această tendință va crește în viitor⁵





O versiune *bine echilibrată* a unui ciolan de miel gătit lent, acoperit cu pateu și duxelles, învelit într-un aluat, apoi copt. Versiunea tradițională a acestui fel de mâncare are de obicei mai mult amidon decât legumele. Această versiune a fost modernizată cu cele mai bune ingrediente precum farik (farik verde) și spanac.



CIOLAN DE MIEL FATTEH

Chef Sherif Afifi, Egipt

@chef.sherif.afifi

Pentru restaurante independente casual

A

Ingrediente pentru 10 porții

Pulpa de miel

2 kg ciolan de miel, 5 bucăți a câte 400 g fiecare

25 g Knorr Grill

500 g portocală, feliată

20 g sare

5 g piper negru boabe

25 g usturoi, caței

25 g rozmarin, crenguțe

50 ml ulei de măsline

100 g Hellmann's Barbecue

Duxelles de ciuperci și bulgur verde

250 g ciuperci cremini, shiitake sau King Oyster, tăiate brunoise

50 g morcovi, tăiați brunoise

50 g ceapă șalotă, taiată mărunt

5 g usturoi, tăiat mărunt

50 g ulei de măsline

10 g Bulion lichid de legume

1 g piper negru

500 g farik verde

500 ml apă

Sos de ardei roșu copt

500 g ardei gras roșu

20 g cimbru, proaspăt

1 g piper negru

5 g usturoi, cuișoare

50 g ulei de măsline

5 g Knorr Bulion lichid de legume

20 g unt

Ceapă caramelizată

1 kg ceapă albă, tăiată julienne

50 g ulei de măsline

1 g nucșoară

1l apa clocotită, pentru deglasare

5 g Knorr Bulion lichid de legume

2 g sare

Asamblare preparate

500 g duxelles de ciuperci și farik verde

5 buc ciolan de miel

400 g ceapă caramelizată

20 g pătrunjel, tăiat fâșii

20g coriandru verde, tăiat fâșii

800 g foietaj

Asamblare garnitură

200 g sos de ardei copt

500 g spanac sotat

Pentru mai multe ingrediente, vezi Anexa.





Mod de preparare

Pulpă de miel

- Marinează ciolanele de miel cu un amestec din condimente Knorr Grill, Hellmann's Sos Barbecue și sare.
- Pregătește pungile de vid și adaugă toate ingredientele împreună cu ciolanul de miel.
- Sigilează pungile cu ajutorul unei mașini de vidat și gătește timp de 3 ore la sous vide la o temperatură de 85°C.

Duxelles de ciuperci și bulgur verde

- Sotează mirepoix-ul (morcovi, ceapă șalotă și usturoi) în ulei de măsline până se înmoaie.
- Adaugă ciupercile și continuă să sotezi, amestecă pentru omogenizare.
- Asezonează cu Knorr Bulion lichid de legume

și piper negru, apoi adaugă farik verde.

- Adaugă apă fierbinte și acoperă. Lasă să fiarbă timp de 20 de minute la foc mic.

Sos de ardei roșu copt

- Feliază ardeiul gras și condimentează-l cu Knorr Bulion Lichid de Legume, piper negru și ulei de măsline.
- Într-o tavă, așează ardeiul gras marinat și adaugă căței de usturoi și cimbru.
- Coace timp de 10 minute la 190°C.

Ceapă caramelizată

- Într-o tigaie de dimensiuni medii, încălzește uleiul de măsline, apoi sotează ceapa.
- Asezonează cu Knorr Bulion lichid de legume, sare și nucșoară.
- Deglasează cu apă clocotită până când ceapa se caramelizează.

Asamblarea preparatului

- Într-o formă rotundă de copt, adăugați 100 g de duxelles de ciuperci și farik verde.
- Adăugați ciolanul de miel gătit deasupra duxelles de ciuperci și farik verde.
- Adăugați 80 g de ceapă caramelizată în jurul ciolanului de miel.
- Adăugați pătrunjelul și coriandru, apoi sigilați oala cu foietajul. Coaceți timp de 10 minute la 230 ° C.



“Cheia aici este echilibrarea preparatului, făcându-l mai sănătos, mai la modă și mai aromat prin adăugarea mai multor legume și reducerea amidonului.”

Chef Sherif Afifi

Asamblare garnitură

- Într-o farfurie de dimensiuni medii, turnați 40 g de sos de ardei copt.
- Acoperiți cu 100 g spanac sotat.

Pentru bucătării de producție centralizată:

Această rețetă poate fi depozitată la rece și asamblată. Partea de coacere se poate face la comandă.



„LUMPIA” CU LEGUME PROASPETE

CU SOS DE ARAHIDE ȘI RIDICHI MURATE

Chef Kenneth Cacho, Filipine

@chefkencacho

Pentru restaurante casual cu servicii complete



Ingrediente pentru 10 porții

O selecție de idei pentru umpluturi:

Ridichi murate

100 g ridichi, tăiate în cuburi de 1 cm

10 g sare kosher

3 g ghimbir, feliat

30 g oțet alb sau de cocos, distilat

30 g zahăr, alb granulat

2 g foi de dafin

10 g boabe de piper negru

2 g chili roșu thailandez, întreg

15 g tamarind

3 g foi de dafin

Pentru mai multe umpluturi vezi Anexa.

O selecție de garnituri:

Pudră de arahide

80 g alune prăjite

40 g zahăr brun

SAU

Tăiței crocanti și alge marine

ulei vegetal pentru prajit

100 g vermicelli, prăjiți

20 g nori crocant, măcinat

20 g seminte de susan prăjite

2 g Delikat Legume, strecurat

Pentru mai multe garnituri vezi Anexa.

Se servește cu:

Sos de arahide

200 g apă

80 g zahar

30 g Knorr Sos de soia

50 g sos de stridii

2 g anason stelat

15 g Knorr Maizena Amidon de porumb

50 g unt de arahide

Asamblare

30 foi pentru pachețele de primăvară

100 g frunze de muștar, tulpina mijlocie îndepărtată și tăiată în fâșii groase

usturoi ras

apă

Pentru mai multe ingrediente, vezi Anexa.

Cântecul popular filipinez, „Bahay Kubo”, descrie o fermă rurală care cultivă legume filipineze locale. Au fost folosite tehnici diferite precum afumare, frigere, prăjire, coacere pentru a adăuga arome complexe numeroaselor moduri diferite și versatile de a umple *lumpia* făcută cu cele 18 legume din cântecul traditional popular. Diferitele opțiuni de umplutură sunt pline cu legume de culori vibrante, arome, texturi și substanțe nutritive cu proteine vegetale din tofu și alune.





„LUMPIA” CU LEGUME PROASPETE CU SOS DE ARAHIDE ȘI RIDICHI MURATE

Pentru bucătării cu producție centralizată:

Puteți alege dintre diferitele umpluturi din această rețetă după cum doriți. Pregătiți umplutura și împachetați înainte, apoi congelați și depozitați în vrac. Acestea pot fi prăjite la comandă în restaurant.

Mod de preparare

Ridichi murate

- Se sarează ridichile și se lasă la temperatura camerei timp de 1 oră.
- Se strecoară și se spală ridichile sărate.
- Fă un sos gastrique cu restul ingredientelor apoi adu la fierbere.
- Se toarnă sosul gastrique direct în ridiche și se lasă la murat 2 săptămâni.

Guisadong Gulay (Legume sotate)

- Se încinge o tigaie și se adaugă uleiul. Se călește usturoiul, ceapa și roșiile.
- Adu restul ingredientelor și continuă să sotezi.
- Acoperă și redu focul. Gătește timp de 15 minute până când legumele devin moi.

Guinataang Gulay (Legume în lapte de cocos)

- Se încinge o tigaie și se adaugă uleiul peste care se pun ghimbirul, usturoiul și ceapa.
- Adăugă mange tout, fasolea lungă și dovleceii.
- Gătește 5 minute și deglasează tigaia cu sos de pește.
- Se toarnă laptele de cocos și se adaugă Knorr Bulion de pui.
- Se aduce la fierbere și se acoperă cratița.
- Fierbe 10 minute sau până când dovleceii sunt moi.

Tortang Talong (Omletă cu vinete)

- Într-un castron, amestecă toate ingredientele.
- Într-o tigaie unsă cu unt, gătește omleta, amestcând uniform până se leagă.
- Taie în 10 felii.



“M-am inspirat din cântecul popular tradițional, „Bahay Kubo”, care evidențiază legumele care sunt accesibile, consistente, disponibile la nivel local și delicioase.”

Chef Kenneth Cacho

Pepene de iarnă afumat

- Marinează pepenele de iarnă cu toate ingredientele, peste noapte.
- Pune într-o afumătoare și afumă fierbinte la 120°C timp de 1 oră.
- Se răcește și se taie în fâșii.
- Poate fi prăjit sau folosit ca atare.

Tofu înăbușit și fasole Lima

- Pune fasolea, apa și bicarbonatul într-o tigaie antiaderentă.
- Adu la fierbere în timp ce amesteci timp de 5 minute.
- Se ia de pe foc și se lasă acoperit peste noapte.
- A doua zi, clătește și freacă fasolea pentru a îndepărta cât mai multă coajă.
- Măcină sau pulsează într-un robot de bucătărie până devine făinoasă.
- Încinge ulei într-o oală și sotează usturoiul și ceapa.

- Se călește fasolea timp de 15 minute și se adaugă restul ingredientelor.
- Gătește tocănița încă 15 minute.

Sos de arahide

- Amestecă toate ingredientele într-o tigaie.
- Adu la fierbere în timp ce amesteci constant pentru a evita aglomerările/cocoloașele.
- Se fierbe 5 minute și se strecoară.

Asamblare (Lumpia/Pachețele de primăvară)

- Fă un rulou de primăvară, aranjând fiecare componentă în straturi, cu excepția sosului și a ridichiilor.
- Rulează strâns apoi unge marginile cu mujdei de usturoi pentru a sigila.
- Într-o tigaie, prăjește pachețelele de primăvară și gătește până se rumenesc pe toate părțile.
- Servește cu sos și ridichi murate.



Un mod modern și creativ, dar simplu, de a găti carne de porc la grătar, cu o *aromă bogată de mala*, asociată cu o rădăcină de lotus răcoritoare, crocantă, murată.



CEAFĂ DE PORC FLAMBATĂ,

CU FELII DE RĂDĂCINĂ DE LOTUS MALA ȘI PRUNE CONSERVATE

Chef Chris Zhong, Republica Populară Chineză
🎵 @队长美食课堂

Pentru restaurante independente casual



Ingrediente pentru 10 porții

Ceafă de porc

400 g ceafa de porc, fasonată

1 g ghimbir, feliat

10 g ceapă verde

5 g Mei Kuel Lu Chiew

30 g sos fasole roșie

10 g Knorr Bulion Lichid de Pui

50 g unt de arahide

10 g ceapă șalotă, mărunțită

5 g sare

Rădăcină de lotus murată în sos picant,

dulce acrișor (pentru 40 de bucăți)

200 g radacină de lotus, feliată

60 g Knorr Sos Chili și roșii

20 g prune conservate

2 g sare

180 g oțet alb

50 g apă

80 g zahăr brun

Pentru mai multe informații privind ingredientele UFS, apasă [aici](#).



Ceafă de porc flambată continuare



Mod de preparare

Ceafă de porc

- Tăie carnea de porc în bucăți groase de 2 cm.
- Amestecă bine toate ingredientele și lasă-le la marinat în frigider timp de 12 ore.
- Gătește carnea de porc la abur timp de 2,5 ore până când este foarte fragedă.
- Răcește carnea de porc. Așează-o într-o tavă gastronomică cu o greutate deasupra pentru a presa carnea.
- Tăie în cuburi de 4 x 2 cm.

Rădăcină de lotus murată în sos picant dulce acrișor (pentru 40 de bucăți)

- Se amestecă toate condimentele împreună și se lasă să se odihnească timp de 6 ore într-un borcan curat de murături.

- Feliază rădăcina de lotus de cca 1,5mm și adaugă marinada picantă, dulce-acrișoară. Lasă să stea timp de 2 ore.

Asamblare

- Prăjește cuburile de porc pe ambele părți până devin maro-aurii.
- Presară zahăr brun peste cuburile de porc și apoi le flambează până când zahărul se caramelizază.
- Așează deasupra cuburilor de porc rădăcina de lotus murată și ornează cu niște flori comestibile.

Pentru bucătării cu producție centralizată:

Carnea de porc poate fi pregătită în avans, răcită și tăiată în porții. Sosul poate fi, de asemenea, pregătit în avans și răcit.



“Metodele clasice, dar creative, au fost aplicate pentru a obține un gust și o textură mai bună în acest preparat. Un preparat apetisant, din punct de vedere vizual atrage clienții, dar cel mai important, este ieftin și ușor de preparat.”

Chef Chris Zhong



PULPĂ DE VITĂ BREZATĂ CU GOGOȘI DIN ȚARTOFI & RULADA DE VARZĂ ROȘIE ȘI MERE

Chef René-Noel Schiemer, Germania

@chef_renenoeel_chefmanship

Pentru restaurante independente casual

Ingrediente pentru 10 porții

Carne de vită brezată

1,5 kg pulpă de vită
500 g legume mirepoix
200 g Knorr Professional Sos pentru Friptură
2L apă
500 ml vin dulce

Knorr Professional Bulion de vită 800 g, pentru aseasonare

Knorr Rântaș alb

Crustă crocantă

250 g ceapă, tăiată brunoise
250 g castraveți cornichon murați, tăiați brunoise
150 g sos de muștar cu boabe de muștar

Ruladă de varză roșie și mere

1 kg varză roșie
40 g Knorr Professional Bulion lichid de legume
500 g mere Granny Smith
50 ml vin alb
100 ml suc de mere
100 ml apă

Sirop de agave, după gust
Ulei de măsline

Gogoși din cartofi

150 g Knorr Fulgi de cartofi
80 g făină
560 g lapte
15 g praf de copt
2 ouă
nucșoară, după gust

Pentru mai multe informații privind ingredientele UFS, apasă [aici](#).



O interpretare modernă a unei rețete clasice acompaniată de o garnitură: ruladă de varză roșie și mere, gogoși din cartofi, pentru a echilibra gustul puternic al cărnii de vită prin adăugarea de arome și *texturi mai variate* preparatului.



Pulpă de vită brezată cu gogoși din cartofi & ruladă de varză roșie și mere

Mod de preparare

Pulpă de vită brezată

- Tăie pulpa de vită, în bucăți de circa 150 g fiecare, apoi prăjește-le pe toate părțile.
- Prăjește mirepoix-ul într-o oală.
- Deglasează cu vin și adaugă apă și Knorr Professional Sos pentru Friptură.
- Se așează bucățile de carne într-o tavă GN și se acoperă cu sosul obținut.
- Se brezează carnea de vită la cuptor până devine fragedă.
- Asezonează după gust cu Knorr Professional Bulion de Vită 800 g.

Crustă crocantă

- Prăjește ceapa într-o tigaie până devine aurie.
- Adaugă castraveții cornichon și amestecă.
- Se amestecă totul într-un bol și apoi se adaugă muștarul.
- Se întinde într-un strat subțire pe un covor de silicon și se usucă în cuptorul preîncălzit la 80°C, timp de aproximativ 3 ore.

Ruladă de varză roșie și mere

- Scoate frunzele exterioare ale verzei și lasă-le deoparte.
- Taie partea mai tare a tulpinii groase.
- Așează frunzele între folie alimentară și un prosop de hârtie.
- Blanșează frunzele apoi clătește cu apă rece.

- Taie mărul cu un dispozitiv de tăiat în fâșii lungi și subțiri.
- Așezați fâșiile de măr pe frunzele de varză roșie și rulați în formă de ruladă.
- Taie rulada în lungimi de aprox. 2 cm.
- Amestecă vinul alb, sucul de mere și apa cu supa de legume.
- Pune ulei de măsline într-o tigaie și prăjește scurt ruladele, apoi adaugă stocul pregătit.
- Dacă dorești, asezonează cu sirop de agave.

Gogoși din cartofi

- Amestecă toate ingredientele într-un blender vertical.
- Se amestecă timp de 30 de secunde.
- Asezonează cu sare și nucșoară pudră.
- Se toarnă totul într-un sifon și se agită bine.
- Coace într-o formă de gogoși din inox sau din silicon.

Asamblare

- Se montează în farfurie porția de carne de vită, rulada de varză roșie și mere.
- Adaugă gogoșa de cartofi și crusta crocantă.



“Este o adevărată rețetă clasică germană căreia i s-a dat o cu totul altă față prin tehnici moderne.””

Chef René-Noel Schiemer



O abordare modernă, minimalistă a gătitului și prezentării paellei folosind diferite tehnici cu amestecul potrivit al *celor mai bune ingrediente*: bulion, pastă de sofran, arome intense și timpi de gătire exacti pentru cea mai ideală aromă și textură de orez.

OREZ GOURMET CU SOS AIOLI CU ȘOFRAN

Chef Peio Cruz, Spania
📍 @chefpeiocruz

Pentru restaurante casual, independente și lanțuri de restaurante

Ingrediente pentru 10 porții

Orez gourmet

450 g ceapă
500 g calamar proaspăt, 25 cm lățime, tăiat cubulețe
1 foaie de dafin
400 g vin alb
200 g ulei de măsline
600 g orez, bob mare
1 crenguță rozmarin

Salmorreta (pastă concentrată pentru a intensifica gustul)

3 bucăți ardei Nora, uscați
15 g usturoi, tăiat felii
200 g roșii coapte
200 g ulei de măsline
30 g Knorr Arome Intense Roast Umami
10g sare

Bulion de creveți

10 buc capete proaspete de creveți
1,5L apă
60 g Knorr Bulion lichid de pește
20 g ulei

Asamblare

30-40 buc creveți, decongețați

Sos pentru ornare

8 g Knorr Pastă cu Șofran
10g usturoi
80 g Hellmann's Sos de Maioneză Real

Pentru mai multe informații privind ingredientele UFS, apasă [aici](#).



Mod de preparare

Orez gourmet

- Într-o tigaie, sotează ceapa tocată mărunț în ulei de măsline. Aduagă calamarul. Acoperă și adaugă sare.
- După 10 minute, adaugă foaia de dafin și vinul. Gătește la foc mic până capătă o nuanță de maro auriu și devine moale. Acoperă tigaia.
- Prăjește bine rozmarinul, apoi adaugă în amestec pentru a da o aromă afumată. Lasă rozmarinul în tigaie timp de câteva minute.
- Adaugă 250 g salmorreta, apoi gătește încă 5 minute.
- Aduagă orez și 1 L de bulion de creveți. Păstrează niște bulion în cazul în care este necesar la sfârșit.
- Continuă să gătești timp de 12-14 minute până când boabele de orez sunt aproape fierte.
- În tava metalică, întinde amestecul uniform – în jur de 300g – acoperind întreaga suprafață la aceeași înălțime, max 1 cm. Lasă-l să se odihnească timp de 2 minute. Aduagă niște bulion dacă este necesar pentru a obține coacerea perfectă a orezului.
- Coace din nou în ultimele 5 minute la 200 ° C în cuptorul preincalzit, adăugând mai mult bulion dacă este necesar până când orezul este gătit.
- Scoate tava din cuptor și lasă să se odihnească timp de 2 minute.
- Finalizează tava de prezentare cu doi creveți fierți și câteva picături de sos aioli de șofran, peste care adaugă și câteva șuvițe de șofran.



Pregătire salmorreta

- Desfă ardeii și scoat semințele. Păstrează ardeii în apă caldă timp de cel puțin 2 ore.
- Într-o tigaie, prăjește usturoiul feliat. Aduagă ardeii hidratați și strecoă-i. Gătește timp de 2 minute.
- Aduagă roșiile tocate și gătește încet timp de aproximativ 60 de minute, până când cea mai mare parte a apei se evaporă. Se amestecă ingredientele și se trece printr-o sită fină.
- Aduagă Knorr Arome Intense Roast Umami și puțină sare, după gust. Ar trebui să ajungă la o textura cremoasa similară cu un piure.
- Utilizează această pastă pentru a intensifica gustul și culoarea preparatului.
- Aduagă apă și Knorr Bulion Lichid de Pește. Se amestecă și se fierbe timp de cel puțin 10 minute.
- Utilizează acest bulion pentru a hidrata orezul, dacă este necesar.

Asamblare

- Sos aioli cu șofran: Într-un mojar, amestecă usturoiul, Knorr Pasta cu Șofran, un vârf de sare și câteva picături de ulei de măsline. Zdrobește amestecul până când devine o pastă netedă. Continuă să adaugi treptat maioneză până când aceasta emulsionează amestecul. Transferă amestecul într-un flacon pentru sosuri.
- Montează deasupra orezului creveții fierți.
- Finalizează cu câteva picături de sos aioli cu șofran

Bulion de creveți

- Scoate capetele creveților și prăjește-i într-o tigaie. Zdrobește-le pentru a extrage toate aromele.



PUI LA GRĂȚAR CU JACKFRUIT ÎN SOS SERUIT

CU UDON MANDAY

Chef Gungun Chandra Handayana, Indonezia

@chefgungun_handayana

Pentru restaurante independente casual

Ingrediente pentru 10 porții

Pui la grătar

1 kg piept de pui, fără os, fără piele

400 g jackfruit

35 g lemongrass

4 g foi de dafin

300 g Knorr Sos chili și soia

20 g sos de stridii

Pastă de condiment

25 g usturoi

60 g ceapă șalotă

20 g galangal

20g ghimbir

6 g pudră de coriandru

120 g ulei de gătit

Spanac crocant

400 g spanac

25 g usturoi, tocat

40 g ceapă șalotă, tocată

20 g ceapă verde, tocată

6 g Knorr Grill

80 g ulei de gătit

Udon Manday prăjit

40 g ulei de gătit

15 g usturoi, tocat

20 g ceapă șalotă, tocată

10 g ardei roșu iute, fără semințe, feliat

10 g ardei verde iute, fără semințe, feliat

6 g pastă de creveți prăjiți

160 g Manday, tocat

60 g Knorr Sos chili și soia

5 g Knorr Bulion lichid de pui

500 g tăiței udon

200 g jackfruit necopt, tăiat cubulețe

Sos Seruit

20 g ceapă șalotă, mărunțită

200 g chili roșu, feliat

140 g roșii cherry

10 g zahăr alb

6 g pastă de creveți prăjită

10g calamansi

6 g Knorr Bulion Lichid de Pui

6g agar agar

500 g ulei pentru gătit

Pentru mai multe informații privind ingredientele UFS, apasă [aici](#).

Un preparat cu elemente moderne, inspirate din diferitele regiuni din Indonezia, de la Java Centrală, orașul Lampung, până la insula Kalimantan. Puiul la grătar este asociat cu spanac crocant, udon Manday, fructul de jackfruit fermentat într-un sos făcut dintr-o combinație de roșii, ardei iute, pastă de creveți și calamansi.





Pui la grătar cu jackfruit în sos seruit cu udon manay



“Sunt pasionat să experimentez și să creez preparate noi folosind ingredientele noastre locale. Ca bucătari, trebuie să fim mai îndrăzneți în a încerca noi combinații!”

Chef Gungun Chandra Handayana

Mod de preparare

Pui la grătar

- Sotează condimentele măcinate și adaugă jackfruit, lemongrass, foi de dafin, Knorr Sos chili și soia și sos de stridii.
- Adaugă puiul, fierbe timp de 45 de minute și oprește focul. Lasă-l să se răcească și ține în marinadă timp de 1-2 ore.
- Frige puiul în timp ce îl ungi cu sosul rezultat în urma fierberii.

Spanac crocant

- Încălzește uleiul la 190 °C într-o friteuză. Spanacul se prăjește până devine crocant.
- Într-o tigaie, sotează usturoiul, șalota, piperul cayenne și chili roșu. Adaugă Knorr Grill și spanacul crocant.

Tăiței Udon Manday sotați

- Prăjește-i până devin crocanți. Ține-i deoparte.
- Gătește usturoiul, șalota, ardeii iuți roșii și verzi, pasta de creveți, manday, Knorr Sos chili și soia, Knorr Bulion lichid de pui și tăiței udon.

Caviar Seruit Sambal

- Amestecă mixul de chili până se omogenizează. Gătește până dă în clocot.
- Toarnă picături mici de sos de chili în uleiul rece. Lasă-l să se fixeze și să se întărească.

Asamblare

- Montează pe o farfurie puiul, udonul și spanacul crocant.
- Acoperă cu caviar seruit sambal.

Puiul este cel mai bine vândut fel de mâncare, potrivit unui sondaj realizat în 2023 de 1400 de operatori independenți de restaurante, hoteluri și îngrijire a vârstnicilor din 19 țări..*



PROTEINE PE BAZĂ DE PLANTE

Eroi ai Proteinelor Vegetale

Flexitarianismul este în creștere, tot mai mulți oameni îmbrățișând trendul acesta: prieteni, nu mâncare! Pentru flexitarieni, există dorința de a reduce încet-încet cantitatea de produse de origine animală care intră în mâncarea lor, cu nevoia de a găsi meniuri cu cantități minime de carne și pește.

Pentru veganii/vegetarienii consacrați, dorința pentru mâncăruri foarte indulgente este de domeniul trecutului, oamenii căutând noi experiențe culinare care se învârt în jurul proteinelor de origine vegetală, cum ar fi fasolea, legumele și leguminoasele. Aceștia doresc mâncăruri aromate și sănătoase, fără mâncăruri foarte indulgente. Este vorba despre lărgirea orizonturilor noastre pentru a celebra puterea plantelor în cele mai interesante moduri.





FLEXITARIANISMUL: MODUL ÎN CARE *Micile* *Schimbări* POT FACE O MARE DIFERENȚA

Cuvinte de
Lauren Kemp

Flexitarianismul - diversitate culinară

Pe vremuri, vegetarienii care ieșeau la restaurant erau serviți cu ciuperci umplute ca starter și cu penne all'arrabiata la felul principal. Putea fi pregătită o masă formată din garnituri dar nu era acceptată. Trebuiau să-și accepte soarta și să aștepte cu nerăbdare desertul, unde puteau mânca la fel ca ceilalți. Pur și simplu, veganii nu erau invitați.

Nu mai este cazul acum! Asta datorită meniurilor orientate spre plante, a opțiunilor vegane și vegetariene. Ascensiunea flexitarienilor a transformat aceste cine păguboase cu totul, și pe bună dreptate!

Flexitarian este definit ca fiind "o dietă preponderent vegetariană cu carne sau pește ocazional". Metoda flexitariană înseamnă că nimic nu este strict interzis, astfel încât clienții sunt liberi să aleagă în funcție de propriile nevoi și preferințe, fie ele fizice, financiare sau de mediu.

Principiile flexitarienilor sunt cuprinse în mare parte în termenul de "gastronomie conștientă", care reflectă toate lucrurile pe care le iubesc clienții moderni - oferte sezoniere, organice, locale, cu emisii reduse de deșeuri și de carbon, care sunt mai ieftine atât la creare, cât și pentru comandă.

Cercetătorii de la Universitatea din Westminster au descoperit că "consumatorii de carne sunt mult mai predispuși să aleagă mese vegetariene atunci când acestea reprezintă majoritatea alimentelor oferite. Un meniu trebuia să fie vegetarian în proporție de cel puțin 75% pentru ca această schimbare să aibă loc."

Opțiunile vegetariene și vegane au o marjă de profit mult mai mare decât preparatele pe bază de carne. Nu este de mirare că bucătarii din întreaga lume laudă acum virtuțile legumelor și împărtășesc exponențial mai multe moduri fabuloase de a centra mâncărurile vegetariene.

35% din gospodăriile franceze își reduc consumul de carne⁷

"Metoda *flexitariană* înseamnă că nimic nu este interzis."





PATRU INGREDIENTE PENTRU PREPARATE SĂNĂTOASE ȘI CONȘTIENTE

Cu
Sana Minhas, Nutritionist
Cuvinte de
Ryan Cahill

Mișcarea tot mai mare de adoptare a surselor vegetale nu numai că reduce dependența noastră de agricultura animală, dar oferă și numeroase beneficii pentru sănătate. Mai jos, Sana Minhas propune patru ingrediente nutritive pe bază de plante pentru a contribui la bunăstarea oamenilor și a planetei.

1 Fasole și alte leguminoase

Acești membri versatili ai familiei leguminoaselor se laudă cu o superputere surprinzătoare: pot converti azotul din aer și îl pot “fixa” într-o formă care poate fi folosită cu ușurință de plante. Fasolea și leguminoasele sunt, de asemenea, o sursă bogată de fibre, proteine și vitamine B.

2 Cereale integrale

Cerealele integrale și cerealele în genral au fost o sursă esențială de hrană pentru oameni, din cele mai vechi timpuri. Diversificarea surselor de carbohidrați dincolo de binecunoscutele cereale precum orezul alb, porumbul și grâul, este esențială nu numai pentru a face meniurile mai interesante și mai unice, ci și pentru a oferi mai multă valoare nutritivă și a îmbunătăți sănătatea solului. Gândește-te la mei, hrișcă, orez sălbatic, quinoa - aceste cereale integrale îți duc preparatele la un alt nivel și îi ajută pe clienții tăi să mănânce mai sănătos.

3 Legume cu frunze verzi

Legumele cu frunze verzi sunt cele mai versatile și nutritive dintre toate tipurile de legume. Acestea conțin fibre alimentare și, prin urmare, sunt bune pentru intestin și sunt pline de o mulțime de vitamine și minerale, au un conținut scăzut de calorii și oferă multe beneficii pentru sănătate.

4 Nuci și semințe

Pe lângă faptul că sunt bogate în proteine, grăsimi sănătoase și vitamina E, gustul dorit și textura crocantă a acestor mici forțe le face să fie un adaos excelent la aproape orice fel de preparat.

Există **20.000** de plante comestibile, dar noi consumăm doar **150-200** în mod regulat, ceea ce reprezintă mai puțin de **1%**.



“Bucătarii au un rol important în furnizarea de soluții la problemele etice și de mediu ridicate de sistemele alimentare tradiționale.”



NOUL MOD DE A ÎMPĂRȚI,

Dinamic și Interactiv

Mâncarea poate fi distractivă, dar și delicioasă! După pandemie, trăim într-o perioadă de conectivitate sporită. Acest lucru înseamnă că experiențele culinare unice, jucăușe și multisenzoriale sunt mai apreciate ca niciodată - mai ales când sunt la fel de interesante precum panna cotta cu apă de trandafiri infuzată a lui Chef Maurits van Vroenhoven.

Prin intermediul unor platouri minunate și combinații de bucătărie, clienții au ocazia de a se bucura împreună de mâncare, purtând discuții libere și creând un sentiment de comunitate. Pregătește-te pentru o gustare împărțită de toți cei prezenți la masă!





INTELIGENȚA ARTIFICIALĂ ȘI Viitorul RESTAURANTELOR

Cu
Chef Eric Chua Cuvinte de
@chef_eric_chua Ryan Cahill

Eric Chua despre modul în care inteligența artificială ar putea fi viitorul restaurantelor

Restaurantele pot crea experiențe culinare holistice și memorabile care să răspundă preferințelor clienților, optimizând în același timp eficiența bucătăriei cu ajutorul inteligenței artificiale. Este important să alegi cu atenție soluțiile care se aliniază cu conceptul și bugetul restaurantului tău, asigurând o îmbinare perfectă între tehnologie și arta culinară.



- 1 Personalizare îmbunătățită**
Inteligența Artificială poate analiza datele și preferințele clienților pentru a oferi recomandări culinare personalizate, făcând ca fiecare client să se simtă special și apreciat.
- 2 Experiențe culinare imersive AR/VR**
Crează experiențe culinare în realitate augmentată sau virtuală, în care clienții pot explora originile și compozițiile ingredientelor, pot lua masa într-o ambianță unică sau chiar pot interacționa cu elementele digitale din înconjurul lor.
- 3 Analiza feedback-ului clienților**
Utilizează inteligența artificială pentru a analiza feedback-ul și recenziile clienților, identificând tendințele și zonele de îmbunătățire pentru a îmbunătăți continuu experiența culinară.
- 4 Gestionarea stocurilor**
Implementează sisteme de gestionare a stocurilor bazate pe I.A. care urmăresc nivelurile ingredientelor, previzionează nevoile de re aprovizionare și minimizează risipa de alimente.
- 5 Generarea rețetelor cu I.A.**
Utilizează I.A. pentru a genera asocieri inovatoare de ingrediente și idei de prezentare, permițându-le bucătarilor să experimenteze noi concepte culinare.

“Lasă inteligența artificială să se ocupe de precizie și de date, în timp ce tu te concentrezi pe creativitatea și pasiunea pentru gătit”



Un desert extrem de *versatil*, de top, care poate fi pregătit înainte folosind diferite forme și servit cu diferite sosuri, toppinguri și garnituri.



PANNACOTTA CU APĂ DE TRANDAFIRI

CU GUTUI FIERTE ÎN ȘOFRAN ȘI CAMEL, VATA DE ZAHAR, FISTIC ȘI TUILES FLUTURI

Chef Maurits van Vroenhoven, Olanda

@chef_maurits_van_vroenhoven

Pentru restaurante casual independente

Ingrediente pentru 10 porții

Panna Cotta

500 ml lapte

500 ml smântână lichidă 31%

130 g Carte D'Or Panna Cotta

apă de trandafiri

Gutuie

3 gutui proaspete

1 lamâie

200 g Carte D'Or Topping Caramel

600ml apă

un vârf de fire de șofran

Elemente de decor fluture (tuile)

75 g zahăr pudră

50 g făină

70 g albuș de ou

50 g unt, topit

Asamblare

Pișmaniye, un tip de vată de zahăr turcească

fistic

petale de trandafir uscate

Pentru mai multe informații privind ingredientele UFS, apasă [aici](#).



Mod de preparare

Panna Cotta

- Prepară panna cotta conform instrucțiunilor de pe etichetă.
- Aducă apă de trandafiri după gust.
- Toarnă amestecul de panna cotta în 10-12 ramekine.
- Pune ramekinele în frigider timp de cel puțin 3 ore.

Gutuie

- Curăță gutuile, apoi taie-le în opt bucăți și îndepărtați cotorul.
- Pune-le într-o tiganie cu apă, suc de lămâie și topping de caramel. Adu la fierbere și adaugă câteva fire de șofran.
- Lasă gutuile să fiarbă timp de 30-40 de minute sau până când se înmoaie.
- Șofranul va da o culoare frumoasă gutuiilor și siropului.
- Lasă gutuile fierte să se răcească.

Elemente de decor fluture (tuile)

- Combină zahărul pudră și făina într-un castron.
- Se amestecă albușul de ou cu un tel.
- Aducă untul topit și amestecă bine.



“Este un desert simplu, ușor de preparat, dar versatil și gustos. Poți utiliza diferite toppinguri și forme care sunt ușor de găsit. Și, cel mai important, este minunat de împărțit.”

Chef Maurits van Vroenhoven

- Pune aluatul de biscuiți în frigider timp de cel puțin 1 oră.
- Utilizează o formă de dantelă fluture din silicon mat. Întinde aluatul cu o spatulă offset.
- Coace tuile la 160°C, timp de 8-10 minute. Modelează-le în timp ce sunt încă calde.

Asamblare

- Utilizează o baie de apă caldă pentru a scoate panna cotta din ramekine și assemblează două pe o farfurie.
- Aducă o parte din gutuile fierte pe farfurie și stropește peste ele puțin sirop.
- Decorează desertul cu fistic, petale de trandafir și vată de zahăr.
- Acoperă cu elementele de decor fluture.





LEGUME IREZISTIBILE



Democrația Legumelor

Cu o piață atât de saturată în industria alimentară, felul principal al zilei din meniul tău nu trebuie doar să fie gustos, trebuie să arate și bine. Clienții cer mâncare care nu este doar nutritivă și hrănitoare, ei doresc să fie și interesantă din punct de vedere estetic – iar legumele ar putea fi răspunsul.

Legumele permit transformarea gătitului într-o formă de artă, unde bucătarii pot crea farfurii vibrante și pitorești care îi entuziasmează pe clienți și îi lasă inspirați. Acestea pot transforma un fel de mâncare din ceva lipsit de strălucire și bej, în ceva strălucitor și genial, precum Tostadă de dovleac plăcintar, caramelizat cu miere fierbinte, și feta bătută a lui Chef Dana Cohen. Legumele au fost mult timp neglijate, este timpul să fie în centrul atenției.



DE LA UMIL LA SUBLIM: POT *Legumele* SĂ PREIA CONDUCEREA?

Cuvinte de:
Lauren Kemp

Există o dezbatere în farfurie, dacă legumele ieftine și prietenoase din partea de jos a clasamentului ar putea să fie vreodată în centrul atenției pe masă. Să luăm două comori de legume care nu văd suficient lumina reflectoarelor și, de asemenea, susțin sănătatea.

“O porție de 100 de g de *dovleac plăcintar* îți oferă vitaminele A, C și E. Este regele toamnei, bogat în fibre și cu puține calorii.”

Există o imagine mai de toamnă decât dovleacul plăcintar (“butternut”) robust și versatil, așteptând răbdător momentul potrivit pentru a-ți face farfuriile aurii și să-ți încălzească sufletul?

Fantastic umplut cu brânză, amestecat într-un risotto, sau transformat într-o supă de sezon, dovleacul prietenos cu portofelul își face treaba pe toate fronturile: este frumos, versatil și plin de vitamine și minerale. O porție de 100 g de dovleac plăcintar îți oferă vitaminele A, C și E. Este regele toamnei, bogat în fibre și cu puține calorii.

De la zero la erou

Datorită unui val de bucătari ingenioși și a unei creșteri a cererii pentru garnituri creative, varza trăiește o renaștere. 250 de grame de varză gătită conține fibre, acid folic, magneziu, potasiu și vitaminele A, C și K. Când este fermentată, oferă probiotice naturale care sunt benefice pentru sănătatea intestinală.

Aceste două legume minunate au o durată lungă de viață și un preț scăzut, și îi oferă corpului o mulțime de beneficii. Așadar, adaugă-le în meniu!





TOȘTADĂ DE DOVLEAC PLĂCINTAR CARAMELIZAT CU MIERE FIERBINTE

CU FETA BĂTUTĂ

Chef Dana Cohen, America de Nord

@chefdana_eats

Pentru restaurante casual cu servicii complete



Ingrediente pentru 10 porții

Dovleac caramelizat

1.3 kg dovleac
plăcintar, cuburi de
cca. 1 cm

48 g ulei de măsline
extra virgin

2 g cimbru proaspăt,
tocat fin

5 g Knorr Bulion lichid de legume

15 ml miere fierbinte

8 g praf de usturoi

1 g scorțișoară

1 g boia afumată

5 g Knorr Bulion lichid de legume

sare și piper, după gust

Salvie prăjită și kale

20 frunze de salvie
1 legătură de varză
kale, din care se
elimină tulpina și se
toacă

120 g semințe de
dovleac, prăjite și
tocate

salsa macha, după
cum este necesar

ulei pentru prăjire,
după cum este
necesar

Feta bătută

230 ml Hellmann's Sos
de Maioneză Real

225 g brânză feta

1 lămâie, coajă rasă

piper negru zdrobit,
după cum este
necesar

Pite

10 pite din cereale
antice, prăjite până
devin crocante

175g mere verzi, taiate
brunoise

Pentru mai multe
informații privind
ingredientele UFS,
[click aici.](#)



Ce este fierbinte? *Miere fierbinte!* Această rețetă arată cum să păstrezi legumele în trend și interesante în aromă și aspect - caramelizarea și prăjirea ingredientelor sezoniere, ieftine, dar atrăgătoare, oferindu-i un factor wow pentru care poți percepe o taxă. Oferă o porție bună de legume care oferă gust și substanțe nutritive esențiale, precum și proteine pentru a completa preparatul.



TOSTADA DE DOVLEAC PLĂCINTAR CAMELIZAT CU MIERE FIERBINTE ȘI FETA BĂTUTĂ



“Clienții vor dori, cel mai probabil, să încerce ceva nou, dacă le aduce aminte de feluri de mâncare familiare, cum ar fi un taco îmbunătățit cu ingrediente simple, dar pline de aromă.”

Chef Dana Cohen

Mod de preparare

Dovleac plăcintar caramelizat

- Amestecă dovleacul cu miere fierbinte, apoi adaugă uleiul, cimbru, Knorr Bulion lichid de legume, usturoiul, scorțișoara și boia afumată.
- Se întinde pe o tavă tapetată cu hârtie de copt și se coc la 230°C până se rumenesc și se caramelizează – aproximativ 25 de minute – amestecând din când în când.

Salvie prăjită și kale

- Prăjește frunzele de salvie și kale. Scoate din ulei și condimentează cu sare.
- Într-un bol mediu, amestecă împreună salvia, kale și semințele de dovleac, apoi zdrobește-le până se sfărâmă. Adaugă suficientă salsa macha pentru a le acoperi cu sos.

Brânză feta bătută

- Amestecă toate ingredientele până se omogenizează. A se păstra la frigider până când este necesar.

Asamblare Tostada

- Pentru a asambla tostadas, întinde feta bătută pe pita prăjită. Acoperă fiecare tostadă cu dovleac.
- Presară mixul de salvie și kale sfaramate deasupra. Orneză cu mere tăiate brunoise.

Sfaturi și elemente de înlocuit

- Acest profil de aromă este perfect pentru sezonul de toamnă / sărbători, dar legumele pot fi ușor schimbate în alte anotimpuri, cum ar fi roșiile vara sau anghinarea primăvara.

Pentru bucătăriile cu producție centralizată:

Ambalajul poate fi asemănător cu o salată cu pita și feta bătută alături.





Un mod creativ de a înlocui carnea cu legume *accesibile* și *la îndemâna* oricui, recreând profilul de aromă al unui kebab turcesc clasic la grătar prin combinarea sosurilor bogate în umami cu condimente pentru kebab.

VARZĂ TURCEASCĂ GLAZURATĂ CU MELASĂ

Chef Pinar Balpınar, Turcia

@ufs_chef_pinarbal

Pentru lanțurile de restaurante casual



Pentru mai multe informații privind ingredientele UFS, [click aici](#).

Ingrediente pentru 10 porții

Varză glazurată cu melasă

100 g Knorr Sos Chili și soia

50 g Hellmann's Sos BBQ

75 g melasă de struguri

25 g melasă de rodie

10 g ulei vegetal

80 g ceapă

Mix de condiment

10 g Delikat Legume

20 g ardei Isot (fulgi de chili afumați)

7 g sumac

7 g chimion

2 g oregano uscat

Varză

100 g unt

1,7 kg varză albă

Orez bulgur picant cu varză murată

20 g ulei vegetal

60 g ardei gras verde, taiat brunoise

400 g Hellmann's Sos Salsa iute

12 g Delikat Legume

900 g apă

250 g orez bulgur

150 g varză murată

60 g unt

50 g tulpini de nasturel, feliate

Sos de maioneză cu miez de nucă

100 g nuci

300 g Hellmann's Sos de Maioneză Real

5 g pudră de usturoi

100 g apă rece

Piure cremos Baba Ganoush

350 g ardei gras roșu

185 g vinete

10 g Knorr Pastă de tomate

5 g pudră de usturoi

25 g ulei de măsline

2 g sare

10 g oțet din vin alb

60 g iaurt grecesc simplu

Inele de ceapă crocante

200 g ceapă

100 g Knorr Maizena Amidon de porumb

5 g Delikat Legume, strecurat



VARZĂ TURCEASCĂ GLAZURATĂ CU MELASĂ

Sfaturi și elemente de înlocuit

- Ardeiul Isot este unul dintre produsele alimentare protejate în Turcia, ceea ce înseamnă că este înregistrat și protejat de legislație. Dacă nu este disponibil, poți folosi fulgi de chili picanți afumați sau boia afumată.

Mod de preparare

Varză glazurată cu melasă

- Pentru glazura de melasă: Într-un blender amestecați Knorr Sos chili și soia, Hellmann's Sos BBQ, melasă de struguri, melasă de rodie, ulei vegetal și ceapă până când sosul este fin și cremos.

Pentru mixul de condimente

- Amestecă Delikat Legume și toate celelalte condimente împreună.
- Taie varza în felii. Include tulpina pentru a o menține intactă și pentru a preveni risipa. Asigură frunzele cu o frigăruie de lemn.
- Unge varza cu sos de melasă.
- Prăjește varza cu unt într-o tigaie. În timp ce se gătește, utilizează un ciocan greu de carne pentru a presa.
- Odată ce toate părțile sunt călite, acoperă varza cu amestec de condimente și unge cu mai multă glazură de melasă. Pune varza pe o tavă și introdu în cuptor la o temperatură de 250°C timp de 4 minute.
- Scoate varza din cuptor. Unge cu mai multă glazură de melasă.
- Scoate bețele de frigăruie înainte de servire.

Sos de maioneză cu miez de nucă

- Coace nucile la 180°C timp de 8 minute.
- Blendează nucile coapte până se omogenizează și crează o pralină cu nucă.
- Amestecați pralina cu nucă cu apă, Hellmann's Maioneza Real și praf de usturoi până se omogenizează.
- Trece sosul printr-o sită fină.

Piure cremos Baba Ghanoush

- Gătește ardeiul gras și vinetele la cuptor sau pe grătar. Așează ardeii grași roșii și vinetele pe o foaie de copt și coace timp de aproximativ 30 de minute sau până când ardeii sunt copti complet.
- Scoate din cuptor și pune-i într-un castron. Acoperă și lasă-i să aburească timp de aproximativ 15-20 de minute. Decojește și scoate semințele ardeilor. Decojește vinetele.
- Așează ardeii și vinetele într-un robot de bucătărie, adaugă Knorr Pastă de tomate, pudră de usturoi, ulei de măsline, sare și oțet. Blendează până se omogenizează.
- Transferă într-o cratiță. Fierbe la foc foarte mic timp de 20-30 de minute sau până când se îngroașă, amestecând des. la vasul de pe foc.
- După ce piureul s-a răcit, adaugă iaurtul grecesc și continuă să amesteci până se omogenizează.



Inele de ceapă crocante

- Într-un castron, amestecă Knorr Maizena Amidon de Porumb și Delikat Legume strecurat.
- Feliază ceapa subțire cu ajutorul unei mandoline. Ia excesul de suc din ceapă cu un prosop de bucătărie.
- Se amestecă ceapa cu amidonul condimentat.
- Încălzește uleiul la 160°C și prăjește ceapa până devine maronie și crocantă.

Bulgur picant cu varză murată

- Încălziți uleiul într-o cratiță, adăugați ardei gras și sotează timp de 30 de secunde.

- Adaugă sosul Hellmann's Sos Salsa lute și Delikat Legume și amestecă.
- Adaugă apă și adu la fierbere.
- Odată ce stocul începe să fiarbă, adaugă orez bulgur și varză murată. Acoperă tigaia.
- Când toată apa s-a evaporat, orezul este gata.
- Adaugă puțin unt și amestecă până când orezul devine lipicios, dar cremos.

Asamblare

- Așează pe farfurie toate elementele. Adaugă peste niște sos de maioneză cu nucă, apoi se adaugă năsturelul.



FLOAREA SOARELUI CU CAVIAR DE CHIA

ȘI CARTOFI

Chef Stefan Furrer, Elveția

@ufschefs.ch

Pentru restaurante independente casual



Ingrediente pentru 10 porții

Floarea soarelui: piure și cuburi

2 kg floarea soarelui organică

2 lămâi

200 ml lapte

20 g Knorr Bulion Lichid de Legume

100 g Knorr Fulgi de Cartofi

500 g ouă

20 g ulei de floarea soarelui

2 g sare și piper

Caviar vegan

4 foi de nori

300 ml apă

80 g Knorr Sos de Soia

150 g semințe de chia

30 g ulei de floarea soarelui

Cartofi

500 g cartofi, mărime medie, spălați bine

100 g albuș de ou

100 g argilă comestibilă

2 g sare și piper

30 g semințe de floarea soarelui

100 g fân de munte

Garnitura

2 bucăți floarea soarelui organică

100 ml ulei de floarea soarelui

2 g sare și piper

150 g cremă de brânză proaspătă

10 g coriandru

10 g măghiran proaspăt, spălat

Pentru mai multe informații despre ingredientele UFS, [click aici.](#)

Un fel de mâncare care cuprinde diferite părți ale unei floarea-soarelui folosind diverse tehnici pentru a crea o combinație *unică* de arome și texturi, cu un caviar chia pregătit cu un cost redus, dar sănătos.





FLOAREA SOARELUI CU CAVIAR DE CHIA

Sfaturi și elemente de înlocuit

- Acest profil de aromă este perfect pentru sezonul de toamnă/sărbători, dar legumele pot fi ușor schimbate în alte anotimpuri, cum ar fi roșiile vara sau anghinarea primăvara.

Mod de preparare

Floarea soarelui: piure și cuburi

- Pregătește capetele de floarea-soarelui: Înmoaie capetele în apă cu lămâie, apoi blanșează.
- Acoperă 400 g din capetele de floarea-soarelui cu lapte și bulion de legume concentrat. Gătește și pasează până devine un piure moale. Adăugă Knorr Fulgi de Cartofi. Condimentează după gust.
- Taie capetele rămase în cuburi și călește-le în ulei. Condimentează după gust.
- Adăugă 200 g de piure într-un poș. Păstrează-l cald.

Flan din floarea soarelui

- Amestecă 500 g de piure de floarea-soarelui cu aceeași cantitate de ou. Condimentează după gust.

- Taie cuburi pălăriile de floarea soarelui rămase.
- Adăugă jumătate din cuburi în vasul de servire și umple cu flan.
- Acoperă cu folie alimentară.
- Gătește în cuptor la 100% abur timp de 30 de minute.

Caviar Vegan

- Taie foile de nori în bucăți
- Înmoaie în apă și sos de soia. Blendează fin.
- Amestecă semințele de chia și uleiul de floarea soarelui și lasă la răcit timp de cel puțin o oră.

Cartofi

- Spală și usucă cartofii.
- Bate albușurile spumă și adaugă cu grijă argila comestibilă. Asezonează după gust.
- Taie în bucăți mari jumătate din semințele de floarea-soarelui.
- Amestecă semințele tăiate și fânul cu amestecul de albuș de ou.
- Condimentează cu sare și piper.
- Adăugă cartofii la amestec.
- Așează pe o tavă de copt tapetată cu hârtie și coace în cuptor la 180°C timp de 50 de minute.

Montare

- Taie frunzele julienne și prăjește împreună cu florile.



“Legumele ieftine, locale și sezoniere pot fi preparate în diferite forme, toate evidențiind diferite aspecte ale plantei și oferind astfel o experiență a gustului în continuă schimbare!”

Chef Stefan Furrer

- Curăță tulpinile și taie-le în bețișoare lungi de 4 cm, apoi înjumătățește-le pe de-a lungul.
- Se sotează în ulei fierbinte de floarea-soarelui și se condimentează.

Servire

- Aranjează garniturile deasupra flanului.
- Aranjează caviarul într-o formă, întinde-l uniform cu o lingură și adăugă crema de brânză deasupra.
- Servește cartoful copt cu ingredientele rămase.



SALVAREA SOLULUI: DE CE VIITORUL AGRICULTURII ESTE *Regenerativ*

Cu
Chef Sam Kass

Renumitul bucătar și expert în politici alimentare, Sam Kass evidențiază puterea și urgența agriculturii regenerative.

Când vine vorba de agricultura regenerativă, primul lucru pe care trebuie să ne concentrăm este sănătatea solului – sănătatea biologică a ecosistemelor care ne produc hrana. Am fost dependenți de insecticide, erbicide și nu s-a ținut rotația culturilor pentru mult timp, iar asta a distrus o mare parte din vitalitatea biologiei solului nostru în mediul mai larg. ▶▶

“Îmi pasă de capacitatea noastră de a procura mâncare bună, care este grav amenințată.”

Pentru mai multe articole apasă [aici](#).



Știința ne spune că trebuie să schimbăm cursul lucrurilor, pentru că are un impact devastator asupra a ceea ce stă la baza capacității noastre de a ne hrăni, să nu mai vorbim de viața pe Pământ așa cum o cunoaștem.

Îmi pasă de capacitatea noastră de a procura mâncare bună, care este grav amenințată. Îmi pasă de capacitatea copiilor mei de a mânca bine în viitor. În concluzie, când vorbim despre ‘calitate’ în industria alimentară, noua versiune a acesteia trebuie să țină cont de impactul pe care acea farfurie îl are, nu doar asupra sănătății persoanei care o consumă, ci și asupra sănătății terenului care produce ingredientele.

Dacă adoptăm practicile potrivite și continuăm să inovăm și să folosim tehnologia pentru a genera soluții, putem scoate o parte din carbonul din aer și să-l reintroducem în sol. Sprijinind producătorii care folosesc practici regenerative, noi, cei din comunitatea industriei alimentare, putem începe să facilităm o schimbare considerabilă în ecosistemul nostru alimentar și agricol. Bucătarii pot face o diferență, adăugând în meniurile lor culturi mai sustenabile și promovându-le pe rețelele sociale pentru a influența alți bucătari și pentru a educa generațiile mai tinere.

Două practici care sunt fundamentale pentru trecerea către un sistem mai regenerativ sunt cultura de acoperire și agricultura fără aratură. Dar este important, de asemenea, să te uiți la ceea ce înconjoară ferma ta, în ceea ce privește alte vegetații; ce viață speri să aduci înapoi în mediul înconjurător, să zicem, din punctul de vedere al polenizatorului.

Sper că toată lumea din industria alimentară înțelege cât de importantă este munca lor pentru schimbarea modului în care ne hrănim. Pentru că a lua decizii bune și a spune poveștile potrivite poate avea un impact colectiv uriaș. Este o oportunitate interesantă și o responsabilitate majoră pe care toți trebuie să o îmbrățișăm și să ne scoatem talentele în față.



PATRU LUCRURI ESENȚIALE DE ȘTIUT DESPRE AGRICULTURA REGENERATIVĂ

1 Solurile

Deoarece formarea solului durează între 100 și 400 de ani, o bună gestionare a solului este esențială pentru a crește productivitatea, a spori rezistența și a ajuta la reducerea emisiilor. Unilever colaborează cu furnizorii și fermierii pentru a menține rădăcinile vii în sol, folosind culturi de acoperire pentru a preveni eroziunea și rotația culturilor cu unele care au rădăcini superficiale și adânci pentru a îmbunătăți sănătatea solului.

2 Apa

Schimbările climatice cresc frecvența și severitatea secetelor și inundațiilor. Îmbunătățirea apărării împotriva inundațiilor și a drenajului în ferme, reducerea la minimum a poluării apei și utilizarea mai eficientă a acesteia vor ajuta la protejarea rezervelor globale de apă.

3 Biodiversitatea

Fermierii pot contribui la încetinirea declinului actual masiv al biodiversității prin introducerea de plante melifere pe marginile terenurilor, care susțin polenizatori precum albinele și fluturii și insectele prădătoare, sau prin plantarea de copaci (perdele forestiere) care oferă umbră culturilor, reținând carbonul și menținând stabilitatea solului. În proiectul de roșii Knorr din Spania în 2022, a existat o creștere cu 179% a polenizatorilor și o creștere cu 27% a diversității florilor sălbatice acolo unde fermierii au pus bariere de flori sălbatice.

4 Mijloacele de trai

Educația în practicile agricole regenerative și un acces mai bun la finanțare și tehnologie, au potențialul de a stimula mijloacele de trai, îmbunătățind în același timp gestionarea terenurilor, precum și contribuind la creșterea rezistenței fermierilor la evenimentele climatice, cum ar fi seceta și inundațiile.⁹





MÂNCARE PENTRU STARE DE BINE



Stare de Bine Holistică

Anul acesta totul este despre a te simți bine. "Opțiunile sănătoase" sunt pe cale să se transforme. Gândind inovativ, putem visa feluri de mâncare divine și neașteptate, bogate în nutrienți, și de asemenea gustoase!

Salata bazată pe salată verde este depășită, iar legumele alternative și cerealele nutritive sunt la modă – precum meiul folosit de Chef Jimena Solis în preparatul care poartă semnătura sa, Millet Malfatti. Este important să dezvoltăm o bună înțelegere a nutriției și bunăstării. Cu toții avem responsabilitatea de a proteja toate aspectele sănătății umane, iar asta începe cu alimentele pe care le consumăm.



BENEFICIILE ASCUNSE ALE UNEI MESE HRĂNITOARE

Cuvinte de
David Wright

Narativa din jurul superalimentelor din ultimii ani sugerează că există doar câteva alimente din cele puternic comercializate care au o forță de regenerare. Adevărul este că bucătăriile noastre sunt pline de alimente care au puterea de a revigora și reface.

“Bucătăriile noastre sunt pline de alimente care au puterea de a revigora și reface.”

Să începem cu linte. Aceste mici leguminoase pot reduce riscul unei multitudini de boli cronice, cum ar fi diabetul, obezitatea, cancerul și bolile de inimă. Deci, fie că le folosești într-o tocăniță, salată sau dip, linte este cu siguranță un aliment pe care să-l incluzi în planificarea meniului tău.

Ouale sunt de asemenea uimitoare – o grenadă nutrițională, adesea descrise ca o „proteină completă”, conțin toți cei nouă aminoacizi de care avem nevoie.

Un produs destul de nou pentru clienți este chefirul, dar acest produs lactat bogat în bacterii „probiotice” este fermentat de peste 2.000 de ani. Aceste populații microscopice de bacterii sunt considerate a fi esențiale pentru îmbunătățirea digestiei și scăderea colesterolului.

Năsturelul este înrudit cu muștarul și face parte din familia de legume brassica. Este consumat în multe țări și se întinde pe majoritatea continentelor. Considerat un ‘superaliment’ datorită conținutului său ridicat de antioxidanți, este deosebit de bogat în beta-caroten și vitamina C. Atât frunzele verzi delicate, cât și tulpinile mai palide pot fi consumate fie sotate, fie proaspete și sunt grozave atunci când sunt adăugate în supe, salate, tarte și omlete.

Acestea sunt doar câteva exemple, dar dacă iei în considerare ingrediente similare pentru meniul tău, inclusiv multe legume colorate și alimente fermentate, beneficiile pentru sănătate nu pot fi subestimate!

Pentru mai multe rețete creative, apasă [aici](#).



MAI MULT DECÂT MÂNCARE PENTRU ENERGIE: DEZVOLTAREA REȚETELOR DELICIOASE ȘI SĂNĂTOASE

Cu
Chef Sam Kass
Cuvinte de
Herman Clay

De când a câștigat recunoaștere națională pentru rolul său de bucătar personal al familiei Obama în timpul mandatului lor la Casa Albă, Sam Kass și-a folosit platforma pentru a transforma modul în care gândim despre mâncare, nutriție și rolul bucătarilor în promovarea unor obiceiuri alimentare mai bune. Aici el oferă cinci sfaturi pentru a atinge echilibrul perfect între gust și sănătate în gătitul tău.

1 **Înțelegerea relației dintre nutriție și bunăstare**

“Legătura dintre nutriție și bunăstare începe cu bogăția nutrienților din felurile tale de mâncare. Concentrează-te pe câtă nutriție oferă fiecare calorie. Scopul este de a te asigura că fiecare calorie contează și contribuie la nutriție”

2 **Orientează-te către surse locale și sustenabilitate**

“Aprovizionarea la nivel local poate oferi ingrediente mai proaspete și de mai bună calitate, dar nu uitați că sustenabilitatea are mai multe aspecte. De exemplu, o vacă locală prost crescută, hrănită cu cereale de calitate scăzută, este mai puțin sustenabilă decât un animal hrănit cu iarbă, crescut în mod responsabil, transportat dintr-o altă parte a țării.”

3 **Adoptă inovații în producția alimentară**

“Alimentele mai sănătoase și prietenoase cu mediul, în special proteinele alternative, devin tot mai accesibile. Caută opțiuni delicioase și bogate în nutrienți care reduc în totalitate amprenta asupra mediului a unui fel de mâncare sau a unui meniu, fără a compromite gustul.”

4 **Pune accent pe ingredientele pe bază de plante**

“Alimentele pe bază de plante sunt în fruntea creării unui sistem alimentar mai sănătos și mai sustenabil. Încorporează fasole, linte și leguminoase în felurile tale de mâncare, deoarece sunt o sursă excelentă de proteine, bogate în nutrienți, sustenabile și extrem de versatile.”

5 **Explorează lumea ciupercilor**

“Ciupercile sunt un ingredient uimitor care poate aduce arome unice umami în preparatele tale. Ele sunt bogate în nutrienți, oferă profilul de arome diverse și sunt ușor de încorporat în diferite rețete.”



GNOCCHI TAPIOCA, SOS BECHAMEL ȘI CAMEL DIN CÔJI DE BANANA CU BRÂNZA COALHO LA GRATAR

Chef Thaís Gimenez, Brazilia
@thaisgimenez

Pentru restaurante independente casual



Ingrediente pentru 10 porții

Tapioca Gnocchi

150 g boabe de tapioca
150g brânză Coalho
400 g lapte degresat
40 g ulei de măsline
2 g sare
1 g piper

120 g Knorr Professional Piure de cartofi

25 g Knorr Maizena Amidon de porumb,

pentru a forma gnocchi
240 g apă

Sos Yucca Bechamel 70 g Knorr Professional Rântaş Alb

500 g lapte, 50 g unt, 4 g sare, nucşoară rasă
500 g sos Yucca / Cassava
10 g turmeric, pulbere

Camel din coajă de banană

200 g coaja de banană necoaptă
150 g zahăr brun
350 g cremă de ovăz
1 lămâie
1 g sare
25 ml rom
1 g sare
650 g brânză coalho

Popcorn din banane & tapioca

200 g tapioca fulgi
5 g Knorr Grill
200 g chipsuri de banană
20 g ulei de măsline

O abordare mai ușoară a gnocchi prin înlocuirea jumătății de cartof cu făina de tapioca, asociată cu un sos bechamel cremos cu turmeric și coajă de banană caramelizată.





GNOCCHI TAPIOCA, SOS BE- CHAMEL ȘI CAMEL DIN COJI DE BANANA CU BRÂNZĂ COALHO LA GRĂTAR

Sfaturi și elemente de înlocuit

- Poți folosi alternativă vegană la lapte sau brânză pentru o rețetă 100% pe bază de plante.

Mod de preparare

Tapioca Gnocchi

- Fierbe laptele și adaugă-l într-un castron cu tapioca granule și brânza rasă.
- Lăsă-le să se hidrateze timp de aproximativ 15 minute.
- Pregătește piureul de cartofi: adaugă Knorr Professional Piure de Cartofi în apă fierbinte, amestecă bine și lasă-l să se odihnească.
- Adaugă piureul la tapioca hidratată și caldă și amestecă bine.
- Presară suprafața de lucru cu Knorr Maizena Amidon de Porumb și împărte aluatul în 5 porții. Lucrând cu câte o bucată pe rând, folosește-ți mâinile și rulează-o din centru într-o frânghie de aproximativ 2 cm lățime.
- Transferă gnocchi pe o foaie de copt tapetată cu Maizena Amidon de Porumb.
- Într-o tigaie, încălzește uleiul de măsline.
- Adaugă gnocchi și prăjește până devin aurii.
- Sfat: Lucrează cu aluatul de tapioca în timp ce este încă cald, astfel încât să fie mai ușor de rulat.

Sos Yucca Bechamel

- Într-o cratiță, fierbe yucca/ cassava până

- se reduce la jumătate, la foc mic. Pune deoparte.
- Într-o cratiță, încălzește laptele, apoi adaugă turmeric și Knorr Rântaș Alb. Adaugă fâșii de unt, sare și nucșoară. Amestecă pentru omogenizare.
- Amestecă la foc mic până se omogenizează și se îngroașă.
- Adaugă sos yucca redus în vasul cu sos bechamel și aduce-l la fierbere. Pune deoparte.

Caramel din coaja de banană

- Curăță bananele. Păstează cojile într-o pungă și congelează-le timp de 24 de ore.
- Într-o cratiță, caramelizează zahărul brun.
- Tăie cojile de banane în bucăți medii și adaugă-le la zahăr.
- Se amestecă bine și se adaugă sare, jumătate din smântână și rom.
- Adu-l la fierbere.
- Adaugă tot amestecul într-un blender cu sucul de lămâie și crema rămasă.
- Într-o tigaie, frige toate părțile brânzei.
- Unge brânza cu caramel.



“Este un nou twist al unui fel de mâncare tradițional și îndrăgit, cu tehnici nutritive aplicate ingredientelor locale, precum fermentarea.”

Chef Thaís Gimenez

Popcorn din banane & tapioca

- Feliază bananele decojite, apoi aranjează-le pe un covor de silicon.
- Coace-le timp de 20 de minute la 160°C.
- Scoate-le din cuptor, apoi lasă-le să se răcească. Pune deoparte.
- Într-o tigaie, încălzește uleiul de măsline. Adaugă fulgi de tapioca și prăjește-i timp de 1 minut, acoperind toți fulgii.
- Adaugă Knorr Grill și chipsurile de banane.

Pentru bucătării cu producție centralizată:

Această rețetă este un concept minunat pentru mâncăruri gata preparate care pot fi congelate și depozitate. Toate componentele se potrivesc producțiilor de volum mare.



Operatorii se luptă cu costul alimentelor și, mai precis, cu proteinele animale. În același timp, consumatorii devin din ce în ce mai conștienți de sănătatea lor și de mediu. Această rețetă este o versiune foarte *hrăni-toare* a clasicului malfatti servit cu un sos din legume afumate cu lemne de foc și coapte pe grătar.

Oferă o cantitate semnificativă de ingrediente sănătoase, cum ar fi cereale, nuci și legume precum năutul, meiul și spanacul. De asemenea, nu conține lactoză și gluten și este excelent pentru vegani și vegetarieni.



MALFATTI DE MEI ÎN SOS DE LEGUME AFUMATE

Chef Jimena Solis, Argentina

@chefsufsarg

Pentru restaurante casual



Ingrediente pentru 10 porții

Malfatti

300 g mei crud
30 g Knorr Bulion Lichid de Legume
 440 g spanac, blanșat și tocat
125 g Knorr Piure de cartofi
 500 g apă, pentru piure
 10 g ulei de floarea soarelui
 250 g năut, fiert
 2 g piper, zdrobit
 5 g coajă de lămâie
 150 g nuci, prăjite
 coajă de lămâie
 nuci, prăjite

Sos afumat

180 g Knorr Supă cremă de roșii
 1,5 l apă
 200 g ardei capia roșu
 200 g ardei capia verde
 200 g ardei capia galben
 250 g ceapă
 350 g roșii
 1 g chili
 500 g cărbuni
 200 g chipsuri de lemn
 2 capsule azot pentru sifon
 20 g agar-agar

Biscuiți

100 g pulpă din trestie de zahăr sau resturi de legume
 100 g semințe de susan
 50 g semințe de susan din cereale integrale
 1 g sare
 1 g piper zdrobit

Pentru mai multe informații despre produsele UFS, click [aici](#).





Mod de preparare

Malfatti

- Spală meiul și prăjește-l încet într-o tigaie.
- Gătește meiul cu bulionul vegetal (1L apă + 30 g bulion lichid).
- Pentru piure: fierbe 500g apă, adaugă uleiul de floarea-soarelui și încorporează foarte încet fulgii de cartofi deshidratați. Piureul trebuie să aibă o textură fermă.
- Mărunțește năutul într-un mixer.
- Coace nucile la cuptor.
- Răcește toate ingredientele și amestecă-le (mei fiert + năut + piure). Adaugă coaja de lămâie, spanacul tocat mărunt, sarea și piperul.
- Formează bile - în jur de 35g fiecare.
- Preîncălzește cuptorul la 200°C. Coace bilele timp de 5 minute sau până când capătă culoarea aurie.
- Rețetă întreagă gătită: Amestecă 625g mei + 250g piure + 250g piure de năut + 440g spanac + 150g nuci + 5g coajă de lămâie.

Sos afumat

- Afumă legumele proaspete cu chipsuri de lemn și cărbune.
- Se amestecă toate legumele afumate.



Arderea pe gratar de cărbuni și lemne a legumelor, combinată cu ingrediente la modă și nutritive, cum ar fi meiul, conferă acestui fel de mâncare o mulțime de umami și arome de carne. Mâncărurile sănătoase pot fi cu siguranță gustoase!”

Chef Jimena Solis

- Cerne și lăsă deoparte pulpa din trestie de zahăr.
- Pentru sosul de roșii: fierbe 1,5 l apă și adaugă Knorr Supa Cremă de Roșii.
- Amestecă piureul de legume afumate și sosul de roșii.
- Încălzește sosul și adaugă agar-agar.
- Se trece sosul printr-o strecuratoare fină, se amestecă bine și se toarnă sosul într-un sifon.
- Încarcă-l cu 2 capsule de azot.

Biscuiții

- Se macină parțial semințele.
- Adaugă pulpa din trestie/ resturi de la legume la semințe, apoi sare și piper zdrobit.
- Întinde amestecul pe un covor de silicon.
- Coace la 90°C până se usucă și se rumenesc.





Unilever Food Solutions oferă ingrediente profesionale inovatoare, de înaltă calitate și servicii care adaugă valoare, create de peste 250 de bucătari profesioniști, acoperind cincizeci de bucătării în 200 de milioane de preparate pe zi. Mărcile Unilever Food Solutions includ Knorr Professional, Hellmann's, The Vegetarian Butcher și Carte d'Or Professional – toate create de Chefi pentru Chefi.



**Unilever
Food
Solutions**



 @unileverfoodsolutions_ro

 @UnileverFoodSolutionsRomania

ANEXĂ REȚETE

Farfuria Kushi (p.13)

Vinete negre Kush- iage cu Tahini

600 ml aluat original
15 g pudră de cărbune
negru
600 g vinete marinate
120 ml dressing tahini
20 g Tobiko
30 g arpagic, tăiat fin
Kunafa cu tofu
600 g tofu ferm, presat
peste noapte, tăiat
cubulețe de 1.5 cm
10 g Delikat Legume,
strecurat
3 g piper negru,
zdrobit
3 g pudra de coriandru
600 ml aluat original
300 g aluat kataifi sau
kunafa
150 ml glazură de
curmale miso
30 g pudră de fistic

Vinete cu fulgi de porumb Kushiage cu sos chili olandez

500 g vinete marinate
600 ml aluat original
300 g fulgi de porumb,
zdrobiți
250 ml sos chili olan-
dez
30 g semințe de susan
alb, prăjite
50 g microplante
Pudra de chili si Kaffir
5 g frunze de lime
kaffir, deshidratate și
macinate până devin
pudră
15 g pudră de lime
kaffir
7 g pudră de chili
3 g sare
10 g zahăr alb

Sfere / bile de porumb

10 g praf de copt
50 g Knorr Maizena
Amidon de Porumb
50 g făină de tapioca
360 g boabe de
porumb (din porumb
proaspăt)
5 g Delikat Legume
strecurat
2 g piper negru
70 g brânză afumată
(cheddar, gouda -
frico), rasă
60 g mango uscat,
tocat marunt
apă, după cum este
necesar
120 g Hellmann's Sos
de Maioneza Vegan
10g pudră de kaffir
lime

“Lumpia” cu legume proaspete (p.46)

O selecție de idei pentru umplutură:

Guisadong Gulay (legume sotate)

30 g ulei vegetal
10g usturoi, mărunțit
50 g ceapă, feliată în
fâșii
100 g roșii
150 g tărtăcuță
para, taiată julienne,
semințele îndepărtate
150 g tărtăcuță-
burete, taiată julienne,
semințele îndepărtate
150 g jicama, taiată
julienne, curățată
10 g Knorr Bulion
Lichid de Pui
SAU
**Guinataang Gulay
(legume în lapte de
cocos)**
30 g ulei vegetal
10 g ghimbir, brunoise
10 g usturoi, mărunțit
50 g ceapa, brunoise
100 g mazăre mange
tout, taiată julienne
150 g fasole lungă, 1.5
cm lungime
100g dovlecei, tăiați
cubulețe de 1 cm
5 g sos de pește

150 g lapte de cocos
10 g Knorr Bulion
Lichid de Pui
SAU

Tortang Talong (omletă de vinete)

60 g ouă, bătute
2 g Knorr Bulion Lichid
de Pui
15 g ceapă verde,
tocată fin
100 g vinete coapte,
decojite și tocate
1 g piper

SAU

Tofu fiert și fasole lima

500 g fasole Lima,
uscată
10 g bicarbonat
1,5 kg apă
80 g ulei vegetal
10 g usturoi, tocat
mărunt
100 g ceapă, tăiata
brunoise
250 ml apă
20 g Knorr Bulion lichid
de pui
400 g tofu, zdrobit
30 g sos de stridii
5 g Knorr Sos de Soia

10 g Knorr Arome
Intense Roast Umami
SAU
Pepene verde afumat
500 g pepene verde,
fără semințe
20 g Knorr Arome
Intense Deep Smoke
20 g zahăr brun
2 g piper
10 g Knorr Bulion
Lichid de Pui
30 g Knorr Sos de Soia

DESPRE ACEST RAPORT

Raportul Unilever Food Solutions (UFS) Meniurile Viitorului 2024 a fost întocmit pe baza unor date globale solide și a unor contribuții extinse ale bucătarilor, inclusiv rapoarte din industrie ale unor surse externe importante (Kantar, Firmenich, Symrise, IFF, The Forge, CMJ-PDC), analize a rețelelor sociale care utilizează 77.000 de cuvinte cheie reprezentând 69 de milioane de căutări în peste 21 de țări, punctele de vedere ale celor 250 de bucătari profesioniști ai UFS și feedback-ul detaliat a peste 1.600 de bucătari profesioniști din 21 de țări din întreaga lume prin intermediul panelurilor electronice ale UFS.

Concluziile raportului au fost transpuse în soluții practice și orientate spre acțiune pentru operatorii de servicii de alimentație publică la nivel global, inclusiv sugestii de rețete, tehnici de preparare și soluții de ingrediente pe care operatorii le pot folosi în meniurile lor.

INDEX

Impactul aromelor

1. Google Keyword Planner, Mar 2018–Feb 2022

Abundența locală

2. Q4443 Trendsetter Martie 2022, UFS e-panel și ad-hoc, 19 țări, Eșantion n=1,303

Meniuri cu risipă alimentară redusă

3. wfp.org

4. Q4443 Trendsetter Martie 2022, UFS e-panel și ad-hoc, 19 țări, Eșantion n=1,303

Bucătăria tradițională modernă

5. Q4443 Trendsetter Martie 2022, UFS e-panel și ad-hoc, 19 țări, Eșantion n=1,303

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

Proteine pe bază de plante

7. Nielsen IQ Panelview, 2022

8. sciencedirect.com

Legume irezistibile

9. Unilever Regenerative Agriculture Impact Results 2022



Rămâneți #Pregătiți pentru Viitor cu Unilever Food Solutions

Ca partener B2B pentru bucătari din întreaga lume, nu oferim doar produse, ci și alte servicii pentru a ajuta la dezvoltarea bucătarilor. Pe site-ul nostru global UFS.com, găzduim mii de rețete, soluții practice pentru bucătărie și personal, inspirație și module de instruire gratuite.

UFS ACADEMY este un portal cu cele mai recente instruirii profesionale – toate filmate și create cu bucătari experți din întreaga lume. Echipa noastră așteaptă să te învețe abilități, sfaturi și trucuri care pot fi utilizate chiar acum în bucătăria ta.

MULȚUMIRI

Creat de TCO London

Fotografii: Remko Kraaijeveld (preparate), Charmaine Wu (bucătari)

Rețete: Bucătarii Unilever Food Solutions

Styling Preparate: Chef Maurits van Vroenhoven

Editarea Rețetelor: Chef Thais Gimenez, Chef Michael Yamashita

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

Inisght-uri experți: Chef Sam Kass, Patrick Chan, Sana Minhas, Christian Weij, Bucătarii Unilever Food Solutions

Mulțumiri speciale: Chef Eric Chua, Unilever Food Solutions Singapore

Imaginea copertă spate - Freepik.com





Unilever
Food
Solutions

#Pregătiți pentru viitor