


Gastromania

DWUMIESIĘCZNIK BRANŻY GASTRONOMICZNEJ | NR 6 | SIERPIEŃ-WRZESIEŃ 2011



Razem z Maciejem Kuroniem ustanowił rekord Guinnessa w kategorii największa grillowana ryba, a w roku 2008 w kategorii największy symbol euro z sushi. **Robert Sowa**, jeden z najbardziej cenionych polskich kucharzy, w specjalnym wywiadzie dla *Gastromanii*.

str. 8

Loża szyderców **nie śpi**

Nowa era kelnera

Do niedawna im starszy, tym większe wzbudzał zaufanie gości. Obecnie zawód ten zdominowany jest przez osoby młode. Jak w rzeczywistości wygląda zawód kelnera?

str. 12

Odtwarzasz? Uważaj na tabele!

Związki Artystów Wykonawców oraz Producentów Audio-Video złożyły projekt nowych tabel wynagrodzeń za korzystanie z muzyki w lokalach. Będzie drożej?

str. 18

W księgarni kawa wrze

Co według naszego gospodarza jest największym meblowym osiągnięciem cywilizacyjnym? Stół! Gościmy w należącej do Mariusza Szczygła kawiarni.

str. 20

LIFESTYLE



Karmić z głową, czyli
**poradnik
fit restauratora**



Każda szanująca się restauracja w obecnych czasach, gdy niemal każda kobieta się odchudza, musi mieć to danie.

Salaty - znienawidzone przez dzieci, kochane przez każdego, kto dziś podąża za trendami - rządzą się swoimi prawami. Są najbardziej znanym dietetycznym daniem, utożsamianym ze zdrowiem i ładną sylwetką. Przez najbliższe miesiące będą królowały na stołach restauracji, wychodzących naprzeciw oczekiwaniom najbardziej wymagających, dbających o dietę gości. Po ich świetle oprowadza nas dietetyk Anna Słomkowska, przed którą drżą wszyscy sopocy restauratorzy.

Karolina Margo: Zanim zapytam Panią o salaty, chciałabym spytać o restauracje. Wyobrażam sobie, co czuje właściciel takiej, do której Pani wchodzi. Atmosfera zagęszcza się, gdy bierze pani do ręki menu i zamawia dania. Potem dania wjeżdżają na stół i niczym w filmie grozy wszyscy oczekują na werdykt. Potraktujmy więc tę rozmowę jak poradnik dla restauratora. Jaka jest restauracja marzeń zawodowego dietetyka?

ANNA SŁOMKOWSKA: To taka, w której wiem, co jem i nie muszę pytać kelnera o skład dania. A zaskoczeniem może być tylko wyśmienity smak potrawy. Dbam o to, co jem, dlatego jadając w restauracjach, wybieram potrawy, które nie tylko dobrze smakują, ale i takie, które swoim składem speł-

niają moje oczekiwania. Wielu z nas ma swoje ulubione restauracje i zna ich menu, ja też należę do takich osób. Jednak nawet tam zdarza mi się modyfikować przed podaniem swoje zamówienie. Proszę np. o zmianę sosu na lżejszy lub wykluczenie jakiegoś dodatku, który moim zdaniem znacznie podnosi wartość kaloryczną potrawy, a nie wzbogaca jej w nic innego. Jeśli jest możliwość zamiany składnika na lżejszy i bardziej sensowny, zawsze o to proszę. Pewnie wiele jest takich osób, które są na diecie lub dbając o zdrowie, chciałyby zjeść potrawy lekkie i przygotowane ze świeżych i zdrowych produktów, a jednocześnie smaczne. W restauracjach i barach można spokojnie zjeść naprawdę dobre i zdrowe posił-



Składnikami sałatki są przede wszystkim warzywa surowe, gotowane lub pieczone, ale przecież też uwielbiane przez panów makarony, mięso, owoce morza, jajka i sery, ryż, kasza oraz rozmaite dressingi, sosy i dodatki ziołowe. Od kompozycji tych składników zależy, czy sałatka będzie nam smakowała oraz czy pójdzie nam w boczki, czy pomoże się ich pozbyć. A o atrakcyjny wygląd dbają dziś nie tylko kobiety! Wybierając lekką sałatkę, warto sięgnąć po tę zrobioną z różnych gatunków sałat, z dodatkami surowych warzyw, której smak wzbogaca sos jogurtowy lub sos ziołowy na bazie oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, oleju sezamowego, octu winnego.



ki, tylko trzeba wiedzieć, jak je wybrać i na co zwrócić uwagę. Nie wszystko widać na pierwszy rzut oka. W restauracjach mają prawo być dania, które nie mieszczą się w kategorii „dietyczne”, bo jeśli ktoś ma ochotę na takie danie i może je zjeść, to dlaczego ma sobie odmawiać? Jednak ze względu na trend zdrowego odżywiania ludzie zaczynają zwracać uwagę na profil restauracji i jej menu. Zaczynają się mu baczniej przyglądać.

Przejdźmy zatem do sałat i ich praw. Wyobrażam sobie, że wbrew powszechnemu przekonaniu sałatka wcale nie musi być zdrowa. Istnieje wiele nieporozumień w kwestii żywienia. Na co trzeba zwrócić uwagę, by nie popaść w kłopoty?

Sałatka wcale nie musi być zdrowa i niskokaloryczna. Bazą sałatki są zazwyczaj surowe warzywa. Dostarczają witamin, minerałów i cennego błonnika. Dodatki, tj. sos majonezowy, duże ilości keczupu, skwarki, grzanki nasączone tłuszczem, duże ilości sera czy gotowe sosy zawierające sporą dawkę soli, glutamianu sodu i innych polepszaczy smaku imitujących „prawdziwy smak ziół”, spowodują, że sałatka staje się tylko zwykłym, niekiedy bardzo kalorycznym daniem. Jak zatem wybrać idealną sałatkę? Magia sałatek polega na tym, że mogą one stanowić lekkie danie sprzyjające szczuplej sylwetce lub pożywny posiłek dostarczający nie tylko witamin i błonnika, ale i sporej dawki energii. O tym, czym ma być sałatka, decyduje ten, kto po nią sięga i jakim kryterium wyboru się kieruje. **Każdy mężczyzna skrzywiłby się teraz i powiedział: a fe! Co tam sałata, skoro można zjeść soczystą karkówkę. No może nie każdy, ale znam wielu i to w różnym wieku, którzy tak by zareagowali. Jak ich przekonać?**

Składnikami sałatki są przede wszystkim warzywa surowe, gotowane lub pieczone, ale przecież też uwielbiane przez panów makarony, mięso, owoce morza, jajka i sery, ryż, kasza oraz rozmaite dressingi, sosy i dodatki ziołowe. Od kompozycji tych składników zależy, czy sałatka będzie nam smakowała oraz czy pójdzie nam w boczki, czy pomoże się ich pozbyć. A o atrakcyjny wygląd dbają dziś nie tylko kobiety! Wybierając lekką sałatkę, warto

Sałatka wcale nie musi być zdrowa i niskokaloryczna. Bazą sałatki są zazwyczaj surowe warzywa.

Dostarczają witamin, minerałów i cennego błonnika.

Dodatki, tj. sos majonezowy, duże ilości keczupu, skwarki, grzanki nasączone tłuszczem, duże ilości sera czy gotowe sosy zawierające sporą dawkę soli, glutamianu sodu i innych polepszaczy smaku imitujących „prawdziwy smak ziół”, spowodują, że sałatka staje się tylko zwykłym, niekiedy bardzo kalorycznym daniem.

sięgnąć po tę zrobioną z różnych gatunków sałat, z dodatkami surowych warzyw, której smak wzbogaca sos jogurtowy lub sos ziołowy na bazie oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, oleju sezamowego, octu winnego. Sos w sałatce ma podkreślać jej smak, a nie przyćmiewać, a czasami wręcz przygniatać smak warzyw, które się w niej znajdują. To tak jak z perfumami, które ubierają nas w zapach, a nie przebijają! **Całe życie kroiliam sałatę nożem, aż do momentu gdy w telewizji usłyszałam, że popełniam tym samym straszny grzech. Podobnie nie miałam pojęcia, że każda z sałat powinno się podawać w inny sposób. Wprawdzie od tamtego czasu trochę się poduczyłam, ale nadal najczęściej wrzucam do miski wszystko ze wszystkim, i po krzyku.**

Wiele osób, przygotowując sałatę, kroi ją nożem. To błąd! Metalowe ostrze niszczy właściwości odżywcze sałaty, powoduje, że staje się ona gorzkawa i traci jędrność. Dlatego najlepiej jest porwać sałatę palcami. Sałata to wdzięczna podstawa każdej sałatki, można mieszać ze sobą różne rodzaje sałat, uzupełniać

je dodatkami. Wyraziste w smaku sałaty, jak np. rukola, świetnie nadają się do dań z makaronu, mięsa i ryb. Idealnie komponuje się z kiełkami, szpinakiem i delikatnymi sosami z oliwy i miodu. Łagodnie słodki smak sałaty rzymskiej dobrze współgra z serami i orzechami. Roszponka jest znakomitym uzupełnieniem innych warzyw, a pikantna i gorzka endywia podkreśli smak każdego sera. Aby wykorzystać wszystkie walory sałaty, warto ją połączyć z dobrymi tłuszczami, np. z awokado, oliwą z oliwek, olejem rzepakowym lub lnianym. Nie należy bać się odrobiny tłuszczu. Obecność tłuszczu podanego w formie lekkiego sosu na bazie wspomnianych składników ułatwi organizmowi wchłanianie beta-karotenu, witaminy E oraz innych substancji odżywczych znajdujących się w sałatach oraz pozostałych warzywnych składnikach sałatki.

Gdybym chciała zabłysnąć przed dietetykiem swoją nową filozofią fit i zamieniła płynne dodatki do sałat na jogurt light lub tzw. 0%, byłaby Pani ze mnie dumna?



Sprawa produktów light wcale nie jest taka oczywista. Jogurt naturalny, maślanka czy kefir to nie są produkty o dużej zawartości tłuszczu (od 1% do 3%), a mała ilość tłuszczu jest potrzebna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ponadto taki tłuszcz jest nośnikiem smaku i ułatwia przyswajanie witamin z warzyw. Jogurt to nie śmietana – nie trzeba poddawać go odtłuszczeniu. Sięganie po mleczne produkty light, które i tak z natury są niskotłuszczowe, mija się z celem. Może się zdarzyć również tak, że pozabawienie jogurtu czy kefiru cennego tłuszczu spowodowało zastąpienie go zupełnie innym, mało wartościowym składnikiem, np. zagęstnikiem. Sosy do sałatek warto przygotowywać w oparciu o chude, ale nieodtłuszczone produkty mleczne – to pozwala zachować smak i zdrowie. Korzystanie z wersji light w sałatkach ma uzasadnienie tylko w przypadku, kiedy jemy często i dużo sałatek z sosami jogurtowymi.

To może zajmijmy się kolejnym mitem – owocami. Gdy czytam o niektórych dietach, mam wrażenie, że to zbrod-

niarze czyhający na moje boczki! Eliminować czy nie?

Jeśli chcemy uzyskać sałatkę, która sprzyja zgrabnej sylwetce, warto postawić na melona, grejpfruta, ananasa, truskawki i maliny. Unikać należy owoców o wysokim indeksie glikemicznym, tj. bananów, dojrzałych gruszek, zapomnieć o winogronach. Przykro mi, ale tak niestety jest.

A może pójść na łatwiznę i zamiast najpierw robić pół dnia zakupy, a drugie tyle oprawiać produkty, wybiorę bar sałatkowy? Czy tu może czyhać na mnie jakaś pułapka?

Może, ale nie musi, jeśli sałatkę, którą wybierzemy, pozabawimy ciężkostrawnych i kalorycznych dodatków, tj. majonezu, śmietany, dużej ilości sosu vinegret czy sosu słodko-kwaśnego. Jeśli mamy możliwość skomponowania sobie sałatki według uznania, to jest to najlepsza opcja, która jednak też nie jest pozbawiona pułapek. Dodatki do warzyw, tj. sery pleśniowe, podsmażane kawałki mięsa, makaron oraz tłuste sosy, z pewnością podniosą wartość kaloryczną naszego dania. Dlatego tutaj liczy się umiar.

Zastanawiam się, ile w hasłach o zdrowym żywieniu jest mody, a ile konieczności. Jako dietetyk zapewne słyszy Pani to pytanie codziennie. Mój dziadek powtarza zawsze, że należy dobrze jeść, by długo żyć. Musi mieć rację, skoro żyje 85 lat. Ale co znaczy dobrze jeść?

Zdrowe żywienie stało się teraz bardzo modne. Przeciętny człowiek zwyczajnie gubi się w tym, co dobre, a co nie służy jego zdrowiu i sylwetce. Często popada w skrajności dietetyczne, z których później wynika więcej problemów niż korzyści. Dlatego uważam, że we wszystkim górze powinien wziąć zdrowy rozsądek. Jeśli potrzebujemy pomocy w zmianie sposobu żywienia, najlepiej udać się do dietetyka, który wskaże właściwe rozwiązania. Uważam, że trend zdrowego żywienia to bardzo dobry kierunek, celem jest przecież nasze zdrowie, tylko nie zawsze dochodzimy do niego właściwą drogą. Zdrowe żywienie nie musi kojarzyć się z dietami, wymyślaniem skomplikowanych posiłków i kupowaniem drogich produktów. Jednak aby osiągnąć cel, należy jeść z głową. Ludzie nie raz są zaskoczeni, że zezwalam im na jedzenie słodczy czy pizzy, jednak sposób, w jaki mogą korzystać z tych przywilejów, jest zupełnie inny niż ten, który funkcjonował u nich do momentu rozpoczęcia programu żywieniowego. Zaletą zmian w stylu żywienia pod okiem dietetyka jest to, że nie ma diety, która się skończy i człowiek staje przed wielkim znakiem zapytania: co dalej? I najczęściej wraca do starych nawyków. Sposób, w jaki ja pracuję ze swoimi klientami, opiera się na przejściu programu żywieniowego, który już w trakcie stosowania przekształca się w styl jedzenia i w zasadzie nie ma końca, gdyż nawyki zostają na stałe. Jedzenie to przyjemność i nie należy z niej rezygnować, ale żeby zachować zdrowie i sylwetkę, trzeba nauczyć się z niego korzystać. I zasady te warto stosować też, myśląc o konstruowaniu menu w swojej restauracji. W tym wypadku podążanie za trendami oznacza wybór słusznej drogi.

KAROLINA MARGO