



Magazín Zátíší Group

Igor Chramec
Šéfkuchař restaurace V Zátíší



*Chladná
hlava*

Obsah

- 3 Amuse-bouche
- 5 Inspirace
- 7 Rozhovor
- 11 Recept
- 13 Nápoje
- 15 Trendy
- 21 Zdraví
- 23 Naše tipy
- 25 Design na talíři
- 29 Zajímavosti
- 31 Máme chuť pomáhat



Smíchovské Manifesto

Zimní menu Miska by Zátíši na smíchovském Manifestu je koncipováno tak, aby vás zahřálo na těle i na duchu. Na těle hned dvakrát v podobě vyhřívaných prostor a vydatných teplých jídel. Řepnou polévku nahradila kulajda s houbami, zůstávají stálíce kaštanová a mrkvová. Pečené chleby s trhaným masem (kachním, vepřovým či hovězím) se podávají, jen se z nich kouří. Využijte polední nabídku (polévka dle výběru + trhané maso na chlebu dle výběru + limonáda Organics by Red Bull za 159 Kč) a skočte si na neotřelý oběd do netypického prostředí. Už jen do konce roku!



Mlýnec čeká výročí

V novém roce oslaví restaurace Mlýnec 20 let! V manželství se tomu říká porcelánová svatba, protože manželé po dvaceti letech dostávali nové sady nádobí, když ty ze svatebního daru tak akorát dosluhovaly. Restaurace Mlýnec své nádobí samozřejmě obměňuje mnohem častěji, protože celých dvacet let usiluje o špičkovou kvalitu a také elegantně kráčí s trendy. I proto dnes obsluží až 8 000 hostů měsíčně.

U Škody i Porscheho jedeme dál

V Café/Restaurant Václav ve ŠKODA Muzeu v Mladé Boleslavi a v Kavárně v rodném domě Ferdinanda Porscheho se můžete i nadále těšit na oblíbené kulinařské večery jako Krimi večer s divadelním představením či Burger večer. Oba podniky se zaměřují na kvalitu svých pokrmů a nápojů, servisu, udržitelnost a ekologii provozu včetně trendu „Zero Waste“. Příkladem mohou být ekologická papírová brčka či obaly na pokrmy a nápoje z kompostovatelných materiálů.



Ochutnejte novinky

Absolutní jednička

Restaurace Bellevue se v žebříčkách nejlepších restaurací umísťuje pravidelně a i letos obsadila 1. místo v Maurerově Výběru Grand Restaurant 2020 v kategorii TOP 100 absolutně. Celý tým restaurace velmi těší, že ji hosté i odborní hodnotitelé považují za místo, kde se příjemný interiér snoubí s perfektním jídlem a úžasnou obsluhou. Toto ocenění je velkou odměnou i závazkem do budoucna. Předčít očekávání hostů se zde snaží při každé návštěvě, tak se nechte okouzlit.



WOW zážitek

Sháníte dárek pro někoho, kdo „všechno má“ a nestojí o další věc? Hledáte něco speciálního na poslední chvíli a do obchodu to nestíháte? Pak je pro vás wowcher dokonalým tipem – věnujete gastronomický zážitek, překrásně strávený čas a pocit péče, které ocení každý. Wowcher platí v restauracích Bellevue, V Zátíši a Mlýnec a čeká na vás na wow.zatisigroup.cz.



Moudrost

přichází zevnitř

„Včera jsem byl chytrý a chtěl jsem změnit svět. Dnes jsem moudřejší a chci změnit sám sebe.“

Jsou tu Vánoce a každý z nás má mnoho věcí, za které může být vděčný. Dovolte mi s vámi sdílet tři lekce, které mě za téměř šedesát let život naučily. **Přijměte to, prosím, jako vyjádření mého vděku vám všem, kdo svět měníte k lepšímu.**

První lekce pochází od mého dědečka, který říkával: **„Když se věci dějí podle tvých plánů, buď vděčný. Buď ale ještě vděčnější, když se věci podle tvých plánů nedějí – znamená to, že se dějí podle plánu vyšší inteligence.“**

Dne 13. června 2017, kdy jsem utrpěl mozkovou mrtvici, jsem žil sám. Život mi zachránila návštěva jednoho přítele. Skoro pět dní jsem byl v kómatu a poté na jednotce intenzivní péče. Kdyby mě můj přítel nenavštívil zrovna v tento den, tato slova bych teď nepsal. Toho dne mi došlo, že existuje vyšší inteligence, která nade mnou drží ochrannou ruku, a já se můžu uvolnit a být svobodný. Děda také říkával, že v životě jde buď o náhodné šance, nebo o příležitost učit se a růst.

Jak bych mohl být nevděčný, když mi život nabídne příležitost učit se a růst? Zjistil jsem, že všechno se děje z nějakého důvodu a dokonce i mozková mrtvice může být příležitostí k učení. To mě navedlo na cestu meditace a vděčnosti. Čím více vděku jsem cítil,

tím jsem byl šťastnější – vděk je podstatou štěstí. Druhou lekcí mě naučil dalajláma. V roce 2007 jsem měl ohromné štěstí a mohl jsem s ním strávit přes dvě hodiny o samotě. Překvapilo mě, že za tu dobu nejméně desetkrát použil frázi „Já nevím“.

Během svého života jsem měl víze a plány, které mi přinesly obrovské úspěchy, ale i takové, které skončily jako totální propadávky. Dnes vím, že **„JÁ NEVÍM,“** ale jsem ochotný cokoli vyzkoušet. Čím víc jsem zpochybňoval svá přesvědčení tím, že jsem si pokládal otázku „Je to ale opravdu tak?“, tím víc dveří se mi otevřelo. Kdykoli jsem změnil to, jak se na věci dívám, změnilo se i to, co vidím. **Má mysl je jako padák – funguje, až když je úplně otevřená.** Je to postoj, který podporuje růst a já v něm nacházím potěšení na své životní cestě každý den.

Poslední lekcí, kterou jsem se naučil, je, že aby život měl smysl, musím se zavázat **SLUŽBĚ NĚČEMU VYŠŠÍMU** než já sám. Abych pochopil, musím naslouchat, ne jen odpovídat. Abych byl ostatním opravdu nápomocný a učinil tento svět lepším, musím projevit skutečný zájem.

„Slunce ještě nikdy neřeklo Zemi ‚Dlužíš mi!‘ Podívej, co takový vztah dokáže – nádherou rozsvítí celou oblohu!“

Dnes chápu, že život není jen obchodní transakce. Smysl mému životu dávají právě ty stromy, které zasadím i přesto, že to nebudu já, kdo bude jíst jejich plody a těšit se z jejich stínu.

Zátiší Group se zavázalo věnovat minimálně polovinu zisku na podporu nejchudších žen a dětí v rozvojových zemích Afriky a Asie a i v těch nejdlejších oblastech jim přinášet výživu, vzdělání a teď také energii.

Letos jsem se po tříleté pauze vrátil do vedení jako CEO s cílem pomáhat našim vůdčím osobnostem v růstu, aby mohly být dobrou oporou svým týmům. Rád bych vybudoval tým vůdců (spíš než manažerů), postavený na absolutní důvěře a vzájemném posílení. Doufám, že vy, naši zákazníci, to poznáte v dech beroucí kvalitě, pozornosti k detailu, ochotě k vývoji i neustálé inovaci a celkově v našem přístupu „Yes we can“. Cílem Zátiší Group je **„Inspirovat ke štěstí“.**

Zjistil jsem, že všichni jsme na této planetě zázračnými průzkumníky i pouhými návštěvníky. Nic jsme si sem nepřinesli a zpět do náruče vyšší inteligence si nic z pozemských statků s sebou nevezmeme. Pojďme si tedy tuto úžasnou cestu užít a pořádně ji prozkoumat.

Přeji vám úžasnou cestu, radostné Vánoce a zdravý, klidný a šťastný nový rok se spoustou lásky, legrace, růstu a vděčnosti :-)

Sanjiv Suri

President & CEO





Byt šef

a neusnout na vavřínech

Šéfkuchař restaurace V Zátíší Igor Chramec stereotyp výbušného šéfkuchaře, jehož život by se řídil heslem sex & drugs & rock'n'roll jako u některých světových kuchařských celebrit, nenaplnuje. Vzplanout a nadchnout se však umí – hlavně když mluví o kuchařském umění některých kolegů, kteří ho inspirují...

Práci šéfkuchařů máme možná trochu zromantizovanou komediemi z tohoto prostředí. Jak vypadá váš den?

Kromě šéfkuchařských povinností jako kontrola chodu kuchyně, zkoušení nových jídel a podobně, je můj den vlastně spíš kuchařský. Každý den jsem totiž normálně s kolegy v kuchyni jako chef de partie. Je to sice víc práce, ale je výhodou, když si udržíte kontakt s jednotlivými sekcemi kuchyně. Navíc restaurace V Zátíší je specifická i tím, že zde připravujeme kromě klasických jídel i velmi kvalitní indickou kuchyni, takže se tak trochu jedná o fúzi dvou různých kuchyní.

Vstupujeme do zimní sezony. Máte zimní menu již dávno hotové, nebo to řešíte operativně?

Samozřejmě už známe své oblíbené zimní suroviny. Bylo by sice pohodlné jen zopakovat úspěšné položky z minulých let, ale stejně vás něco pudí udělat to každý rok aspoň trochu jinak. I naše stálice neustále zdokonalujeme a inovujeme. V kuchyni často zjednodušení pokrmu znamená jeho zlepšení. Strašně rád sleduju například kreace Daniela Humma, který vytváří úchvatná jídla z pár surovin a na talíři je prezentuje skoro minimalisticky. Mohli byste si říct, že jeho pokrmy jsou jednoduché – ale já jako profesionál vím, kolik je za každým jeho soustem práce a kolik lidí bylo potřeba na to, aby jeden takový zdánlivě jednoduchý talíř vznikl.

Vy sám jste kuchař, který ctí tradici, nebo který miluje experimenty a poslední trendy?

Stabilita a spolehlivá kvalita je hlavní deviza V Zátíší, proto tady nemůžete pracovat bez vztahu k tradici. Evergreeny na našem menu jsou jehněčí kotletky či foie gras – tradičnější už budete jen těžko. Ale zároveň se píše rok 2020, takže nikdo nemůže očekávat, že bude na špici a nebude se o žádné trendy a novinky vůbec zajímat. Já se moc rád inspiroju unikátními kombinacemi světově známých šéfkuchařů, třeba Simonem Roganem. Nicméně řemeslo a znalost tradičních postupů prostě neobejdete. Chuť je schovaná právě v tradici.

Stabilní kvalita ale záleží také na stabilní kvalitě surovin, ne?

Skoro bych řekl, že kvalitní surovina je sice velmi důležitá, ale stejně tak důležitá je i kvalitní práce mých kuchařských kolegů. Takže pro každého šéfkuchaře jsou obrovsky důležité vztahy s dodavateli, ale i s jeho týmem. Když najdete dobrého dodavatele, který je schopný připravovat pravidelně a spolehlivě surovinu tak, jak chcete a potřebujete, hýčkáte si takovou spolupráci. Třeba když jsme našli dodavatele bio dýní se zcela nekompromisní chutí nebo když jsme začali spolupracovat s panem Kloudou a brát jeho skvělé hovězí maso...

Jak tedy probíhá proces, než se dostane nová variace na menu? V Zátíší asi nemůžete úplně spoléhat na metodu pokus – omyl...

Ale i to se samozřejmě může stát! Byl jsem třeba ve Vídni v restauraci se dvěma michelinskými hvězdami a jeden z chodů, které podávali, jsem vůbec nepochopil! Já bych si ho na menu nikdy dát nedovolil. To neznamená, že to bylo špatně uvařené – prostě jsem jako zákazník tento pokrm nepochopil. Já si novinky nejdříve vařím pro sebe a když mám pocit, že jsou připravené na to jít ven, nechám je ochutnat kolegům. Pak je třeba vypustíme na menu, ale dva týdny pečlivě sledujeme reakce zákazníků. Vrací se něco z nového talíře? Objednávají si ho znovu? I nám se párkrát stalo, že 99 % z nás stálo za nějakou položkou, kterou zákazníci k našemu překvapení fakt neocenili (směje se).

Myslíte, že kulinářsky vzdělaní hosté dokáží jídlo spíš pochopit a ocenit i nezvyklé kombinace?

Může to hrát roli. Ale obrovskou roli hraje i prezentace. Element jakési show je zkrátka důležitý. Nejen to, jak je jídlo vizuálně připravené na talíři, ale i jeho prezentace přímo na place, tedy to, jak ho nabídnou a popíšíou servírky a číšníci. Lidi na place musí zcela věřit tomu, co prodávají.

Jedna z rolí šéfkuchaře je tak podat personálu nejen pečlivě a detailní informace o původu surovin či receptu, ale hlavně v nich udržovat nadšení doslova pro každý talíř.

Práce s lidmi je asi pro šéfkuchaře zcela klíčová...

Ano, to je jedna z krásných věcí na téhle profesi. Ideální samozřejmě je, když máte nízkou fluktuaci zaměstnanců, což je v našem oboru spíš výjimka. I proto jsem rád, že právě V Zátíší je fluktuace minimální, vlastně nejnižší, co jsem kdy viděl. Lidé tu pracují už dvacet let, nejdou jinam za penězi, protože si váží lidského přístupu víc. A když náhodou odejdou jinam, často se brzy chtějí vrátit...

Jaký talent by měl šéfkuchař mít?

Organizace práce. Zvědavost – musíte toužit neustále se vyvíjet, nezaspat na vavřínech. Lidskost. A chladná hlava je velkou výhodou (směje se).

Ta vaše je chladná?

Naštěstí ano!

To je Iger

Několikrát vyměnil roli kuchaře za roli číšníka, aby nasbíral zkušenosti i z druhé strany placu.

Od dubna 2015 působí jako šéfkuchař restaurace V Zátíší.

Vařil v Česku, na Slovensku, v Londýně, ale také v Austrálii.

Některé restaurace, ve kterých působil, byly vyhlášeny nejlepšími restauracemi roku ve svých zemích.

V jeho portfoliu jsou klasické steak house podniky, ale i proslavené restaurace s jednou i dvěma michelinskými hvězdami.



Darmani

garam masala

Provoďte svou kuchyni dokonalou směsí koření na zimu.

Ramesh Mangain připravuje již přes pět let v kuchyni restaurace V Zátíší indické pokrmy. Podělil se s námi o recept na kultovní severoindickou směs koření garam masala. Pozvedne jednoduché recepty jako grilovaná červená masa (nejlépe se snoubí s jehněčím), která můžete buď kořením posypat, nebo je v něm spolu s olejem nechat marinovat. Nebo s ní uvaříte nezapomenutelné tandoori (přidáte česnek, kari pastu a jogurt). Je to snadný a příjemný proces už od prvního kroku – nákupu koření.

1 Nákup koření

Arabské prodejny (chezamis.cz), indické obchůdky (littleindia.cz), ale i klasická kořenářství (Koření od Antonína na koreni.cz).

2 Potřebujete malou hrstičku od každého:

zelený kardamom vcelku, černý kardamom vcelku, badyán, černý pepř vcelku, semínka koriandru, římský kmín, kmín, semínka fenyklu, muškátový květ, hořčičné semínko, 4–5 bobkový list, chilli papričky (podle jejich ostrosti a také podle žádoucí výsledné chuti), 1–2 skořice vcelku

3 Postup:

Smíchejte všechno koření na plechu vyloženém pečicím papírem a pečte při 150 °C 25 minut. Všechno koření rozmixujte na prášek.



rozmixujte na prášek a dochutte

RAMESHOVY TIPY:

- Nevynechejte fázi pražení koření. Teprve tehdy se uvolňují aromatické oleje v semínkách a koření získává na síle, chuti a vůni.
- Buďte ale trpěliví a nesnažte se proces pečení urychlit tím, že zvýšíte teplotu. Při vyšší teplotě se koření spálí a zhořkne.
- Uzavřete rozmixovanou směs ve vzduchotěsné kořence a vydrží vám víc než půl roku.
- Do směsi přidejte trochu víc římského kmínu, kardamomu, fenyklu a badyánu, méně černého pepře.
- Směs můžete dochutit i po rozmixování. Stačí do ní přidat mletý koriandr, fenykl, chilli nebo kardamom, podle toho, co konkrétní recept vyžaduje.

Ramesh Mangain





Podle tradiční čínské medicíny zelený čaj i káva ochlazují, i když je pijeme horké. Podle indické ájurvedy bychom neměli pít při jídle. Jak můžete svému tělu prospět v našich krajích v zimním období?

Dnešní městský člověk pozná, že přišla zima spíš podle toho, že musí vyměnit pneumatiky na autě, než že by ji pocítil na svém těle. Od okolní přírody nás oddělují stěny kanceláří a domů, skla aut a topení. Naši moudří předci měli více času a příležitosti k vnímání subtilnějších potřeb těla během různých ročních období. Všimli si tak, že některé potraviny a nápoje působí chladivě, i když je konzumujeme horké. Neuniklo jim, které orgány jsou v zimě oslabené a potřebují podpořit. Inspirujte se tradiční čínskou medicínou, indickou ájurvédou i našimi babkami kořenářkami.

TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA RADÍ:

V zimě potřebují naše ledviny a močový měchýř obzvláště ochraňovat pomocí tepla od chodidel, v bederní oblasti a kolem uší.

Tělu se v zimě nelíbí:

- Tropicke ovoce a džusy z něj
- Příliš zeleného čaje, černého čaje i kávy, které tělo vnitřně ochlazují.
- Jogurtové nápoje (jogurt tělo ochlazuje, proto ho jižní národy jedí téměř ke všemu)

Tělu se v zimě líbí:

- Teplý vývar z kořenové zeleniny k snídani
- Zázvorový čaj

BÁBY KOŘENÁŘKY RADÍ:

Hlavou uniká až 30 % tepla, proto vždy mějte po ruce čepici nebo alespoň teplou šálu kolem hlavy.

Tělu se v zimě nelíbí:

- Studené nápoje pod 38 °C

Tělu se v zimě líbí:

- Čaj z jablečných křížal se skořicí a hřebíčkem
- Šťáva z kysaného zelí nebo kimči – stačí jen pár doušků – jako zdroj vitamínů a mikroflóry.

ÁJURVÉDA RADÍ:

V zimě je potřeba posilovat dechový a imunitní systém. Ideální čas začít s pránájámou (dechové techniky) či jemnější jógou. Přestože ájurvéda alkoholu neholduje, v zimě si s ním prý tělo poradí nejnázne.

Tělu se v zimě nelíbí:

- Pít hodinu před a hodinu po jídle nebo dokonce během jídla.

Tělu se v zimě líbí:

- Začít den teplou vodou s trochou citronu.
- Čaj z indické bazalky tulsí, který podporuje dechové orgány.

TIPY MANAŽERŮ RESTAURACÍ ZÁTIŠÍ GROUP

na večerní drink



FRANTIŠEK NOVÁK
manažer restaurace Bellevue

„Flaccianello della Pieve je robustní víno z Toskánska, založené na odrůdě Sangiovese. Pochází z Panzana. Je ideální k hovězímu steaku nebo dušeným tmavým masům. Má velký potenciál ke zrání, klidně 30–40 let. My nabízíme ročník 2010, který je již v pěkném stadiu lahvové zralosti. Byl se jedná o velmi plné víno, neztrácí eleganci.“

PAVEL ŠTĚPÁNEK
manažer restaurace Mlýnec

„Náš verzatilní drink Sky(e) is the limit na bázi whisky Talisker s fíky, zázvorovým likérem, citronovou šťávou a medem, který v zimě podáváme i v horké variantě. A nebo Pyrat's grog na bázi rumu Pyrat se skořicovým sirupem – zimní pohádka pro krásný večer.“

LIBOR PAVLÍČEK
manažer restaurace V Zátiší

„V zimě bych se přikláněl k červeným vínům Barolo a Barbaresco z italské oblasti Piemont. Plné tělo, pevné třísloviny, intenzivní a dlouhá dochuť... Nadšeně bych vsadil i na Amarone della Valpolicella z okolí Verony: temně rudé, ovocité víno s vyšším obsahem alkoholu – meditativní záležitost na dlouhé zimní večery, a přitom vám bude stačit jedna dvě sklenky.“

gastro trendů pro rok 2020

V Zátiší Catering dali dohromady předpověď toho nejžhavějšího, po čem v novém roce budou toužit zákazníci kulinářského průmyslu.

- 1 ZDRAVÍ PRO TĚLO I PLANETU**
Jídlo, které nezatěžuje tělo a má co nejmenší ekologickou stopu, v novém roce zažije boom.
- 2 ZERO WASTE PŘÍPRAVA JÍDEL**
Šéfkuchaři již přicházejí s neotřelými nápady na přeměnu dosud nevyužitého odpadu jako slupek, košťálu či nedokonale tvarovaných plodů v lahodné a esteticky zajímavé pokrmy.
- 3 GLOBÁLNÍ SNÍDANĚ**
Kdo říká, že snídaně musí být jen vejce nebo bábovka? V příštím roce bude čím dál běžnější objednat si k snídani miso polévku, hummus nebo nudle pad thai.



- 4 PĚSTOVÁNÍ VLASTNÍCH SUROVIN**
Restaurací, které si velkou část produkce pěstují samy, bude i nadále přibývat. Zátiší Catering má také svoji zahrádku s bylinkami a saláty.



- 5 VEGANSKÉ DEZERTY**
Veganství už se nebude týkat jen těch zapřísáhlých. Veganskou nabídku budou čím dál častěji vyhledávat i ti, kteří jinak proti masu nic nemají – začnou třeba u sladkého. Zkusili jste zmrzlinu z kokosového mléka, cappuccino s mandlovým mlékem či pudink z chia semínek?



- 6 MEZINÁRODNÍ FÚZE V KUCHYNI**
Přestože tradiční kuchyně se i nadále budou těšit velké oblibě, úspěšné experimenty a nová spojení zákazníci ocení. Jen si představte ten chuťový koncert: indické koření a čínské omáčky v jednom soustu... Oblíbeným konceptem budou food halls – velké haly a tržiště, kde vedle sebe budou existovat kuchyně z celého světa.

7 ZDRAVÉ SNACKY A SVAČINKY

Chcete si jen něco příjemně chroupat k filmu? Tučným a nezdravým brambůrkům už možná odzvoní. Dáte si místo nich celerové krekry nebo miniaturní popcorn z quinoj?

**8 AFRICKÁ KUCHYNĚ**

Že jste o ní zatím moc neslyšeli? To se má brzy změnit. Severoafrická kuchyně (marocký tažin či fuul) či kuchyně Etiopie budou novou mezinárodní hvězdou.

**9 GURMÁNSKÉ INGREDIENCE V DĚTSKÝCH JÍDLECH**

Dětské chuťové pohárky se mají brzy globalizovat. Tak jako asijské děti běžně jedí pizzu, děti v Česku či Francii si s chutí objednají kuřecí tikka masala nebo dim sum knedlíčky. „Chci donut s lanýží,“ bude možná věta, kterou od svých ratolestí brzy uslyšíte.

10 POP-UP RESTAURACE A FOOD TRUCKY

Poptávka po jídle inspirovaném street-food kulturou, jednorázové kulinářské projekty, ale i sdílené kuchyně pro vícero šéfkuchařů... Kulinářská scéna bude v neustálém pohybu. Zátíší Catering svůj food truck rozhodně využije i v roce 2020.

**11 DOMÁCÍ KONDIMENTY**

Domácí majonéza či kečup bude v restauracích čím dál větší samozřejmostí. Ale nejen tato klasika. Připravte se na domácí harissu, ajvar či ořechová másla.

**12 OSTRÁ CHUŤ**

Pokud nevíte, co je japonská pasta šičími, korejská kočhudžang, ani nejste odborníky na hot chilli omáčku, v roce 2020 se možná dozděláte – směsi chilli papriček a pepře budou slavit návrat na kulinářskou scénu v jemné i v ďábelské podobě.

**13 POTRAVINY A NÁPOJE OBOHACENÉ O CBD A KONOPNÉ PRODUKTY**

Mnozí severoameričtí šéfkuchaři věří, že nápoje i pokrmy obohacené o látky z léčebného konopí zažijí velký boom.

**14 OTEVŘENÝ OHEŇ**

Smažení bude na ústupu a vrátíme se ke staronovým formám přípravy jídel: vaření na otevřeném ohni a zdravému způsobu uzení. Zátíší Catering dokáže z obojího udělat zajímavou podívanou.

15 FERMENTOVANÉ A KVAŠENÉ PŘÍLOHY

Kimči, kombucha, kefir a další fermentované potraviny a nápoje se budou zabydlovat v našich jídelničkách spolu s uvědoměním, jak důležité jsou pro naši střevní mikroflóru.



16 BEZLEPKOVĚ

Zeleninové náhražky lepku a tradičních škrobů nejsou na ústupu. Rýže z kvěťáku, špagety z cukety či nudle z quinoj budou samozřejmostí v čím dál více supermarketech.

17 VYSOKOPROTEINOVÉ SUROVINY

Pojem přírodní protein uslyšíte čím dál častěji. Připravte se, že lněná semínka, chia semínka, slunečnicová i dýňová semínka na vás vykouknou z čím dál pestřejší škály pokrmů, od sladkého pečiva, salátů až po omáčky. Tofu, ořechy, luštěniny i proteiny z kvalitního masa budou součástí čím dál více talířů.



18 MENŠÍ PORCE A DEGUSTAČNÍ TALÍŘE

Chcete si jen tak něčeho zobnout? Nebo od všeho ochutnat trochu? Chcete výběr toho nejlepšího, na co je restaurace hrdá? V budoucnu by to neměl být problém.



19 STARODÁVNÉ A PŮVODNÍ OBILOVINY A BYLINKY NAŠICH BABIČEK

Špalda, kamut, vlcí bob či amarant... Kerblík, libeček, kopřiva... Všeobecně jsou považovány za zdravější a výživnější už jen proto, že nejsou přešlechtěné – zatím.



20 UDRŽITELNÁ PRODUKCE

Udržitelnost bude palčivou otázkou, na kterou současný zákazník bude chtít odpověď u čím dál širšího spektra surovin. Nejen z pohledu zemědělské půdy, ale třeba i v oblasti pěstování dobytka, ryb a mořských plodů.

Oběd je čas pro

sebe

Obědová pauza je část dne, kdy o vašem tempu nerozhoduje okolní svět, ale vy sami. V provozovnách Fresh & Tasty vám rádi pomůžeme.

Nehodláme vás kárat ani nabádat ke zdravému životnímu stylu – sami víte nejlíp, jestli je ve vašem životě přemíra stresu, nedostatek pohybu, nezdravá

strava nebo až moc hodin v nepřírozené pozici u počítače. Pravděpodobně i víte, co byste mohli zlepšit. Problém totiž často není, že nevíme, co dělat, ale že změnu k lepšímu máme naplánovanou vždy na zítra, ne na dnes... Vyberte ty odpovědi, které jsou pro vás nejpravdivější a zjistěte, jak můžete svou obědovou pauzu vyladit.

Najděte svou hlavní motivaci

A.
POTŘEBUJI ZHUBNOUT PÁR KILOGRAMŮ

A.1. Toužím se víc hýbat.

Mnozí lidé necvičí, protože nemají hodinu denně na celý kruhový trénink nebo jógovou lekci a věří, že jediné, co se počítá, je plný okruh. Chyba! Deset minut denně udělá pro vaše tělo lepší a trvalejší změny než se jednou za týden odrovnat v posilovně.

Tip Fresh & Tasty

Neuvažujte o své obědové hodině jako o „pauze na jídlo“, ale jako o „pauze na pohyb a jídlo“. Zacvičte si před obědem jógový pozdrav slunci, vyběhněte desetkrát schody nebo instalujte do kanceláře závěsný posilovací systém TRX.

A.2. Chci zdravěji jíst.

Začněte jen jedním dnem v týdnu, kdy na sebe budete „přísní“. Třeba středa budiž dnem, kdy dodržíte všechna svá předsevzetí, ať už se jedná o žádné maso, nulové karbohydráty, poloviční porci, žádný dezert...

Tip Fresh & Tasty

Místo brambor zvolte jako přílohu miskou salátu nebo si dejte polévku + salát místo hlavního jídla. Patříte-li mezi ty, kdo musí sníst všechno na talíři, poproste obsluhu Fresh & Tasty o spiklenectví a řekněte si o menší porci.

B.
CHCI ŽÍT RADOSTNĚJI

B.1. Hledám víc vnitřního klidu.

Filosof Gregory Bateson tvrdil, že důvodem stresu není špatná organizace, ale naopak nedostatek chaosu. Maličké mikrozmeny ve vnímání mohou osvěžit váš život zcela nečekaným způsobem.

Tip Fresh & Tasty

Než se vydáte na oběd, poseďte jednu obyčejnou minutku se zavřenými očima a pozorujte, co cítíte. Jste nervózní, napjatí, bez nálady, vyštavení? Nechte se být nervózní a napjatí, jen buďte při tom. Teď nejste projekt, na kterém je potřeba makat, jste svědek toho, co se děje.

B.2. Chybí mi barevnější prožitky.

Skládá se váš život jen z toho, co musíte? Uvažujte o své obědové pauze kreativně. Jednou za čas pozvěte na oběd někoho, koho už jste dlouho neviděli. Pátek může být dnem, kdy si na oběd nebudete brát svůj telefon.

Tip Fresh & Tasty

Udělejte někdy hlavní jídelní událost dne ze snídani (v provozovnách Fresh & Tasty se podává již od 8 hodin). Nebo si nechte jídlo zabalit s sebou a najezte se na lavičce v parku – i zimní poledne mohou být romantická a trochou nepohodlí leckdy pookřejeme.



Dojeďte si na oběd do nejlepších evropských après-ski restaurací rovnou v přezkáčích.

Après-ski restaurace mívají mocný genius loci. Nacházejí se na překrásných místech, kam vás ani auto nedoveze, a s exaltovanou náladou si v nich objednáváme jídla, která nikde jinde možná ani nejíme. Už se vám zase po roce sbíhají sliny na guláš v chlebu, Germknödel nebo teplý štrúdl s vysokohorskou přírůzkou? Nositelkami označení après-ski (z francouzštiny PO lyžování) jsou hlavně restaurace podél sjezdovek a plno mívají v podstatě už od rozjezdu první ranní gondoly. Odměnit se za vydařenou jízdu svařákem, radlerem či bombardinem patří tak nějak ke koloritu aktivní zimní dovolené – samozřejmě s rozumnou mírou. Jestli máte na programu zimních radovánek i gastrozážitky, dopřejte si trochu luxusu a kvality před, během či po lyžovačce v těchto vyhlášených restauracích.



1 SCHNEEKARHÜTTE Mayrhofen-Hippach, Rakousko

V oblasti Zillertal na vrcholu Horberg u stanice lanovky Schneekar najdete výbornou pětihvězdičkovou restauraci s hotelem. Rodina Bairových původně postavila horskou chatu za účelem prodeje produktů z vlastní ekofarmy.

Dnes toto „orlí hnízdo“ nabízí mnohem více a v restauraci je láska k zodpovědnému farmaření znát. Jídlo je velmi kvalitní, ale z pravé strany jídelního lístku se vám hlava určitě nezatočí – ceny jsou vzhledem k biokvalitě více než přívětivé. Specialitou je tradiční vídeňský řízek, který se servíruje s výborným rakouským vínem. Vybrat si můžete také z několika steaků. Těstoviny s dýní, sýrem, špenátem a pestem jsou volbou pro vegetariány. A nechybí samozřejmě ani Germknödel, velký kynutý knedlík s borůvkovou marmeládou a vanilkovým krémem. Z rodinné palírny je povinností ochutnat nějaký ten šnaps, ale pozor! Pokud nejste nahoře ubytovaní, nezapomeňte, že se ještě musíte dostat dolu – třeba hruškový „Birnenschnaps vom Chef“ má 48 % alkoholu!

2 FLOCONS DE SEL A CHALET LE FORESTIER Megève, Horní Savojsko, Francie

Francouzská a švýcarská lyžařská střediska lákají lyžaře-gurmány hlavně na fondue. Pokud chcete zkusit něco s michelinskou hvězdou, budete si muset připlatit, ale dosáhnete chuťového Mont Blancu. V Megève je sázkou na jistotu šéfkuchař Emmanuel Renaut, který říká: „To můj hlad mě vede k novým objevům, ne mé ego.“ Do jeho gurmánské restaurace Flocons de Sel (tři michelinské hvězdy) se na nečekané chuťové kombinace vydejte bez lyžařského náčiní a s rezervací. Pokud chcete autentický zážitek přímo v srdci sjezdovek od stejného šéfkuchaře, Renaut v této savojské lokalitě (Rochebrune Ski Area) provozuje ještě horskou restauraci Chalet Le Forestier, kde si obklopeni horami vychutnáte tradiční sýrové pokrmy, polévku nebo domácí bolognaise a po odpočinku na terase se sklenkou vína vyrazíte zase směr dolů.



OBLÍBENÉ DRINKY Z ALPSKÝCH SVAHŮ

Flying Hirsch/Jägerbomb

Jägermeister s Red Bullem

Hruška

horká nebo klasická pálenka Williams Birne

Bombardino

teplý nápoj z vaječného koňaku Advocaat, s brandy a s porcí šlehačky (variabilně ještě s kávou/rumem/whisky)

Šampaňské

kdykoli, kdekoli, ideálně na lehátku s dech beroucím výhledem

Svět

na talíři

V zimním menu restaurace V Zátiší můžete ochutnat sváteční lahůdky ze severu i jihu Evropy. Šéfkuchař restaurace V Zátiší Igor Chramec připravil dvě sváteční menu. Jedno potěší milovníky české tradice, druhé menu vás vezme na cestu kolem světa od Norska přes Francii až po Japonsko či Itálii.

FILET CANDÁTA, TRADIČNÍ KROUPOVÝ KUBA, CIDER EMULZE

restaurace V Zátiší



FOIE GRAS S MANDARINKAMI

restaurace V Zátiší





**ČOKOLÁDOVÝ DOME,
PRALINKA, KOŘENĚNÁ
ZMRZLINA**

restaurace V Zátíší



**HOVĚZÍ RIB EYE STEAK,
ČERNÝ ČESNEK, KADERÁVEK,
MAČKANÉ BRAMBORY S LANÝŽI**

restaurace V Zátíší



**TANDOORI ANANAS
V TĚSTÍČKU, ZMRZLINA
ZE SUŠENÉHO MANGA**

restaurace V Zátíší

Fine dining v době *internetu*

Jako jediná z České republiky se restaurace Bellevue dostala mezi dvacítku luxusních restaurací v Evropě v žebříčku Travelers' Choice 2019 cestovního portálu TripAdvisor. To nás kromě radosti přivedlo i k zamyšlení: jakou roli hraje internet v propagaci dobrého jídla?

Mezi jídlem a sociálními médii existuje od začátku vášnivě pozitivní vztah. Jídlo patří k nejčastěji zveřejňovaným fotografiím, restaurace k nejčastěji recenzovaným podnikům. To se pro restaurace Bellevue a V Zátíši ukázalo osudovým v tom nejlepší slova smyslu. Bellevue se totiž dostala nejen mezi nejoblíbenější luxusní dvacítku v Evropě, ale na českém žebříčku obsadila dokonce první místo a její sesterská restaurace V Zátíši je druhá. Napadly nás hned tři důvody, proč internet a sociální média změnila kulinářský svět.

JEDEN VELKÝ HLAS VS. MNOHO MALÝCH

Když Pete Wells napsal v The New York Times recenzi restaurace Guy's American Kitchen & Bar, stala se jeho kritika v podobě otevřeného dopisu šéfkuchaři Guyovi Fierimu slavnější než tento podnik na Times Square, který byl krátce po zveřejnění článku zavřen. Kritika to byla drsná, jak jen nazvat opak milostného dopisu – nenávistný dopis? Jistě, mnohé komentáře na sociálních sítích mohou být kruté. Jenže na špatný komentář na internetu může šéfkuchař či manažer restaurace okamžitě, osobně a konkrétně odpovědět a případné pochybení vysvětlit nebo se při nepravdě bránit. Pokud jsou vaše služby kvalitní, vydají se na vaši obranu většinou i šiky spokojených zákazníků. Internet nahradil hlas jednoho „velkého kritika“, který mohl zničit nebo zbrzdit restauraci, mnoha „malými“ hlasy. Ty mají svým způsobem výpovědní hodnotu jako časosběrný film, protože se sbírají dlouho, postupně a jsou důkazem konzistence.



Bellevue v top 20 v Evropě



FRANTIŠEK NOVÁK

Manažer restaurace Bellevue říká:

„Je nám ctí, že právě v tomto hodnocení Bellevue tak zabodovala, přesně o to totiž náš tým usiluje.“

PŘÍMÁ KOMUNIKACE

Prýč jsou doby, kdy svět znal jména šéfkuchařů jedině, pokud jejich restaurace získala tři michelinské hvězdy. Virtuální kanály dnes dovolují všem restauracím informovat své zákazníky o svých šéfkuchařských hvězdách, sezonních novinkách a třeba i rychlých překvapeních okamžitě a přímo. Zjistí tak mnohem dříve, na co zákazníci slyší a neslyší, a vyhnou se dlouhým měsícům zkoušení a pomalého testování zákaznických preferencí.

SKUTEČNÝ ZÁŽITEK NAD DOKONALOSTÍ

Jistě, profesionální kritik jídla je vzdělanější a informovanější než běžný ne-kritik. To, co ale lidé hodnotí na platformách typu TripAdvisor, není tabulková dokonalost, ale něco mnohem podstatnějšího: Jak se v restauraci cítili. Byl to příjemný zážitek gurmánsky, esteticky i lidsky, který si rádi zopakují?



PAVEL ŠTĚPÁNEK

Manažer restaurace Mlýnec říká:

„Tento způsob hodnocení restaurací velmi vítáme, pozitivní komentáře nás potěší a dodají energii pro další práci a negativní komentáře nám pomáhají se zlepšovat a posouvat naše služby k dokonalosti.“



ABY DOBRÝ ANDĚL MOHL

Petr
Sýkora

s rodinou, které pomáhají Dobří andělé již dva roky. Nemocný Vilémek (3) se potýká s dětskou mozkovou obrnou.

létat...



Zátiší Group dlouhodobě přispívá na provoz neziskové organizace Dobrý anděl. S jejím spoluzakladatelem Petrem Sýkorou jsme si povídali o tom, proč to má smysl.

Čím je Dobrý anděl mezi charitativními projekty specifický?

Umožňuje tisícům lidí, kteří vůbec nemusí být bohatí, aby pomohli rodinám, které ani neznají, v nové a těžké situaci vážného onemocnění. Navíc to Dobrý anděl dělá relativně efektivně (provozní náklady Dobrého anděla budou v roce 2019 méně než 4 % z celkového objemu pomoci) a transparentně. Transparentně proto, že každý Dobrý anděl se může ve svém telefonu přímo podívat, komu a kdy pomohl.

V Česku máme tendenci si představovat, že neziskové a charitativní organizace nemají nic stát. Proč jsou pro ně důležité příspěvky na provoz a administrativu?

Již od začátku jsme chtěli lidem, kteří chtějí pravidelně pomáhat, umožnit, aby skutečně celá částka doputovala k rodinám, kde je někdo vážně nemocný. To bylo umožněné tím, že jsme prvních pět let mohli financovat provoz Dobrého anděla z vlastních peněz a také tím, že se k nám později přidali další filantropové – jako třeba právě pan Sanjiv Suri a Zátiší Group, kteří provoz Dobrého anděla financují. Poslední dobou se také objevují dary ze závěti, kdy lidé část nebo i celý majetek odkázali Dobrému andělovi. Financování provozu tak má nyní tři pilíře – zakladatele, finanční partnery a dary ze závěti. Umožňuje nám to uvažovat dlouhodobě.

Proč je podle vás pro člověka tak důležité pomáhat, podat pomocnou ruku?

Pomáhání je pro člověka součástí života, bez něj by člověk vlastně nebyl úplným, je to obohacující pro obě strany. Role Dobrých andělů je krásná, užitečná, ale postupně jsem si uvědomil, že z pohledu celku – třeba celé naší země – vlastně nepatrná. Někdo léčí, druhý peče rohlíky, třetí poskytuje fantastické gastronomické zážitky – a někdo jiný třeba propojuje zdravé lidi s nemocnými, aby si navzájem pomáhali. To máte jako v orchestru, kde každý hraje svůj part a dohromady to vytváří nádherný celek.

Co vám dělá radost?

Drobnosti. Třeba i to, že jsme nedávno oslavili osm let a máme po celou dobu skutečně stabilní tým. Některá děvčata (máme u nás samé dámy) v Dobrém andělovi působí už od začátku, což nám umožňuje jít do hloubky a dělat věci pečlivě. Tak toho si moc vážím.

ANDĚLSKÁ ČÍSLA

7292

Tolika rodinám doposud Dobří andělé pomohli

113 165

Tolik je Dobrých andělů – příspěvovatelů

24 378 834 Kč

Tolik peněz Dobrý anděl rozdělil potřebným k listopadu 2019

Pro
38 % DÁRCŮ

byl Dobrý anděl první neziskovou organizací, které přispěli.

Každý druhý

se rozhodl po této pozitivní zkušenosti pomáhat i jinde.



www.zatisigroup.cz