



rozgrzewa



OGIEN

IDZIEMY na żywioł, więc... *ogień w kuchni!*

Wbrew powszechnemu stwierdzeniu, że nie igrza się z ogniem, my postanowiliśmy zbliżyć się do niego tak bardzo, jak to możliwe – przyjrzeć mu się z bliska, okiełznać jego moc, a nawet go... posmakować. Oddajemy w Twoje ręce drugi numer **Inspirownika** – stworzonego po to, by rozgrzać zimą i... rozpać Twoje menu.

Gdy za oknem mróz, a goście pragną sycących, kojących smaków, kuchnia staje się miejscem, gdzie ogień gra pierwsze skrzypce. To on ogrzewa, spaja aromaty i buduje atmosferę, która od wieków gromadzi ludzi wokół stołu – jest symbolem wspólnoty i kulinarnej pasji.

Zima sprzyja daniom, które przynoszą komfort: zupom o głębokim charakterze, jednogarnkowym klasykom i treściwym bulionom, których aromat potrafi wprowadzić w błogi

nastrój. W tym wydaniu pokazujemy, jak wykorzystać ich potencjał w menu restauracji, barów i hoteli, a także jak dodać więcej ciepła do oferty napojów. Pod lupę wzięliśmy też przyprawy. One również – o ile są umiejętnie użyte – potrafią wydobyć z dań ognisty temperament!

Do współtworzenia **Inspirownika** zaprosiliśmy Grzegorza Dawidziuka, szefa Akademii Orientu – eksperta, który jak nikt inny łączy potęgę ognia z kuchniami azjatyckimi. Jego spojrzenie na sezonowe składniki pomogło wydobyć z nich to, co najważniejsze: głębię, aromat, ale też element zaskoczenia.

Zapraszamy Cię do świata kulinarnego ciepła i intensywnych aromatów, które najlepiej smakują właśnie teraz, zimą.

Inspiracje podano! Przyjemnej lektury.



Paweł Fajfrowski

Executive Chef Akademii Bidfood. Ma ponad 18 lat doświadczenia opartego na krajowej, jak i zagranicznej edukacji. Szkolił się w tradycyjnych bistro i gwiazdkowych restauracjach, pracował jako szef kuchni w hotelach we Francji i Irlandii. Najlepiej odnajduje się w kuchni nowoczesnej i klasycznej kuchni francuskiej. Posiada bezcenne doświadczenie w prowadzeniu własnego biznesu gastronomicznego.



Kulinarna ewolucja: *od* PŁOMIENIA *do* FINE DININGU

Na początku był ogień.

A potem wszystko, co nazywamy gastronomią...

Ogień był pierwszym kucharzem. To przy nim rodziły się wspólnoty, pomysły i smaki, które zmieniały świat. Żar dawał ciepło, ale też odwagę do tworzenia. To on zamieniał to, co surowe, w coś wyjątkowego — pełnego aromatu i emocji. Przy płomieniu gotowano, jedzono, rozmawiano. Wokół niego toczy się historia kulinarna świata.

Historia *pisana* ISKRA

Od kiedy człowiek nauczył się panować nad ogniem, zmieniło się wszystko: sposób, w jaki jadł, świętował i tworzył wspólnotę. Grillowanie i gotowanie nad płomieniem to w istocie jeden z najstarszych rytuałów społecznych — od obrzędów plemiennych po dzisiejsze spotkania przy grillu w ogródkach restauracyjnych czy na tarasach hoteli. Ogień nigdy nie był tylko techniką — był pretekstem do tego, by być razem.

Wspólne pieczenie, grillowanie przy stole, aromat żaru unoszący się nad lokalem — to już nie tylko techniki, lecz doświadczenie, po które się wraca.

Uniwersalne początki. Palenisko i piece ziemne

Pierwszą „kuchnią” ludzkości było wspólne palenisko, a jednym z najstarszych sposobów obróbki — pieczenie w ziemnych jamach. W różnych częściach świata zmieniały się nazwy i składniki, ale zasada pozostała ta sama: **mięso i bulwy powoli dochodzące w żarze i gorących kamieniach**. Maorysi nazwali tę technikę *hāngi*, Hawajczycy *imu*, a w Andach — *pachamanca*. To były fundamenty dzisiejszej kuchni ogniowej.

Słowo *barbecue* pochodzi od karaibskiego *barbacoa* – drewnianego rusztu do dymienia mięsa stosowanego przez lud Taíno. Hiszpanie zabrali je w świat, a potem pojęcie przeniknęło do francuskiego i angielskiego. Stąd już niedaleko do globalnego fenomenu **BBQ**.

Karaiby. Żar tropików i BBQ

Śródziemnomorze i Bliski Wschód. Biesiada z dymem w tle

Od różna przez **mangal**, **şiş** i **kebaby** po **shawarmę** i **dönera** – grill to tu nieodłączny element spotkań. Nad ogniem piecze się nie tylko mięso, ale też podgrzewa relacje.



Nowoczesność. Ogień w oczach szefa kuchni

Choć żywioł wciąż ten sam, technologia daje nam nowe możliwości:

węgiel, brykiety, gaz, kamado, smokery, pellet, a także hybrydowe metody, jak **reverse sear** czy **sous-vide + grill**.

Dziś grill to nie tylko technika, lecz pełnoprawna część profesjonalnej gastronomii.

Azja.

Płonące serce kuchni świata

W Azji Południowej i Centralnej narodził się **tandoor/tandyr** — gliniany piec, który do dziś piecze mięso i chleb jednocześnie, zamykając aromat w soczystych wnętrzach.

W Chinach popularne jest **chuan'r** i **kao** – szaszłyki i pieczenie nad ogniem, a w Japonii **yakitori**, **robata** czy **hibachi** z charakterystycznym, intensywnym żarem **binchōtan**.

Koreańskie **gogigui** (grill przy stole) podkreśla ideę wspólnego przygotowywania i dzielenia się posiłkiem – do dziś uwielbianą przez gości na całym świecie.

Afryka.

Rozgrzewająca moc spotkań

W Republice Południowej Afryki **braai** to znacznie więcej niż grill – to **symbol wspólnoty ponad podziałami**, praktykowany niezależnie od statusu czy pochodzenia. Liczy się ogień z drewna, aromat dymu i bycie razem.

Ameryki.

W ogniu smaków i technik

W USA BBQ rozwinęło się w mistrzostwo „**low & slow**” – od karolińskiej wieprzowiny w sosach octowych i musztardowych po teksańskie wołowe klasyki pachnące dymem mesquite.

Meksyk pozostał wierny korzeniom: **barbacoa** nadal dojrzewa w jamach wyściełanych liśćmi agawy, a **al pastor** na pionowym rożnie to kulinarna pamiątka po migracjach z Bliskiego Wschodu.

Ameryka Południowa kocha **parrillę i asado** (Argentyna/Urugwaj) oraz brazylijskie **churrasco** — mięso krojone prosto z rożna, podawane z dumą i celebracją.

Europa.

Tradycja, która tli się do dziś

Na naszym kontynencie mięso obracało się na rożnach przez wieki, aż **ogień trafił na miejskie targi, festyny**, a dziś także do ogródków piwnych i domowych spotkań przy kiełbasie i karczku.

Prostota? Tak, ale w najlepszym znaczeniu.



Metody OBRÓBK termicznej, czyli jak **płomień** dyktuje smak

Ogień w kuchni ma wiele twarzy. Potrafi być dziki i bezpośredni, może też działać subtelnie. Od pierwotnego paleniska po nowoczesne kuchnie – obróbka termiczna to tak naprawdę sztuka okiełznania żywiołu.

Oto najważniejsze techniki, które niezmiennie podgrzewają emocje gości.



Grillowanie

PŁOMIEŃ Z CHARAKTEREM

Najbardziej pierwotna forma (współ)pracy z ogniem.

Na ruszcie mięso, warzywa czy sery nabierają charakteru, a dym staje się przyprawą. Grill to także esencja natury: iskry, żar, zapach drewna – wszystko to, co przyciąga, zachęca do wspólnej biesiady.

Warianty w menu:

Grill japoński (robata / hibachi)

Intensywny żar, małe porcje, produkt na pierwszym planie — idealny do premium street foodu i tapasów.

Grill koreański (gogigui)

Goście sami grillują przy stole – to zabawa, interakcja i smak kreowany na bieżąco, co dodaje posiłkowi wyjątkowości.

Grill opalany drewnem

Aromat dymu z określonego gatunku drewna nadaje produktom charakter — idealne do podkreślania lokalności i jakości.

BBQ „low & slow”

Mięso pieczone w niskiej temperaturze przez wiele godzin. Efekt: miękkość, soczystość i wyższa wartość dań w menu.



Wędzenie

SMAK RODZI SIĘ Z DYMU

Tu ogień działa z wyczuciem — **delikatnie, ale konsekwentnie**.

Dym otula składniki, konserwuje je i nadaje im **szlachetnego aromatu**.

To sposób tworzenia dań, który opowiada historię produktu i wzmacnia poczucie wyjątkowości – szczególnie przy kompozycjach z wysokiej jakości składników.



Gotowanie

JAK OGIEŃ I WODA

Najbardziej naturalny sposób gotowania nad ogniem — **tradycyjny, pełen nostalgii i domowego ciepła**. To właśnie w daniach jednogarnkowych rodzi się prawdziwe **comfort food**: smaki powoli się łączą, a każdy składnik jest idealnie dopieczony.



Pieczenie

KIEDY OGIEŃ PRACUJE W CISZY

Piec to **serce wielu kuchni** — od neapolitańskich pizzerii po góralskie karczmy.

Drewno i kamień dają **aromat niemożliwy do podrobienia**.

Chleb, mięso, warzywa — wszystko, co trafia do pieca, wychodzi pełniejsze, bardziej „domowe” w odbiorze.



Smażenie

DOLEJ OLIWY DO OGNIA

W kuchni azjatyckiej ogień symbolizuje **tempo i energię**. Wok, który trzeszczy na pełnym ogniu, wymaga precyzji i intuicji. W kilka minut, w rytmie płomieni, powstają **dania pełne życia – chrupiące warzywa, soczyste mięso, aromatyczne sosy**. W tej technice ogień wyznacza rytm i trzeba nauczyć się z nim współpracować.



Karmelizacja

CIEPŁO, CIEPLEJ... SŁODKO

Ta technika jest jak **flirt z ogniem...**

Cukry obecne w produktach zmieniają się pod wpływem ciepła w **złoty, słodki, głęboki smak**: skórka chleba staje się chrupiąca, warzywa nabierają słodyczy. To ogień, który nie niszczy, lecz buduje smak – czuły, kontrolowany, prowadzony pewną ręką szefa kuchni.



Flambiowanie

PŁOMIENNY PERFORMANCE

W tej technice ogień **gra główną rolę na kulinarnej scenie**.

Flambiowanie to kulminacyjny moment, w którym płomień tańczy nad patelnią – **krótko, widowiskowo i z pełną ekspresją**. Alkohol przemienia się w błękitny żar, jednocześnie podbijając smak potrawy. Crêpes Suzette, stek Diane czy banany flambé to dowód na to, że ogień w kuchni może być nie lada showmanem.

CiEPto

DANIA *jednogarnkowe.*

Składniki, *które* połączył

prawdziwy ogień

Takie danie lubi... zamieszanie

Gdy dni stają się krótsze, a chłód zaczyna zaglądać do środka, coraz **chętniej sięgamy po potrawy, które rozgrzewają.** Nie tylko temperaturą, ale też swoją treścią, aromatem i poczuciem bezpieczeństwa. Takie są właśnie dania jednogarnkowe – **gęste, sycące i pełne smaku**, który powoli dojrzewa na małym ogniu. **Ogień jest tu twórcą, alchemikiem: łączy składniki, wydobywa ich głębię i nadaje im charakter sielski, domowy wręcz charakter.**

Początki tego rodzaju posiłków są jednak dalekie od współczesnej interpretacji. **Dania jednogarnkowe narodziły się z biedy** – z potrzeby nakarmienia wielu osób tym, co akurat było dostępne. Miały zaspokajać głód po ciężkiej pracy i dostarczać energii na długi czas. Gotowane często w otwartym płomieniu, z użyciem ostrych przypraw, pełniły

również funkcję ochronną – **w czasach ograniczonego dostępu do medycyny wysoka temperatura i wyraziste dodatki pomagały zadbać o bezpieczeństwo jedzenia.**

Z czasem te proste potrawy stały się czymś więcej niż tylko posiłkiem. Długi proces przygotowywania sprzyjał temu, by zatrzymać się razem przy ogniu, porozmawiać, celebrować chwilę. **Jednogarnkowe dania budowały wspólnotę. Receptury przechodziły z rąk do rąk, z pokolenia na pokolenie, wpisując się w lokalne tradycje.**

Dziś wracają do profesjonalnej gastronomii z pełną mocą. Bo mimo że świat wokół zmienił się nie do poznania, **ich rola pozostała ta sama: nadal sycą, rozgrzewają i łączą ludzi.**

Ale kocioł, czyli magia jednego garnka

To kulinarna opowieść o tym, jak z prostych składników tworzy się coś więcej niż tylko posiłek. Jednogarnkowe dania — choć wywodzą się z różnych stron świata — łączy kilka uniwersalnych zasad, które od lat budują ich wyjątkowość w menu:

CZAS

Tych potraw nie da się pośpieszyć. Powolne gotowanie na małym ogniu to kwintesencja cierpliwości i źródło głębokiego aromatu.

WSPÓLNOTA

Rzadko przygotowuje się je dla jednej osoby. Najlepiej smakują, gdy trafiają na środek stołu – do dzielenia, foodsharingu, wspólnej biesiady.

PROSTOTA

Powstają z tego, co akurat jest pod ręką, a mimo to smakują jak prawdziwa uczta. Produkt i technika grają tu pierwsze skrzypce.

CIEPŁO

W temperaturze – i emocjach. To dania, które karmią, pocieszają i przywołują atmosferę domu.

ODPOWIEDŹ NA KRYZYS

Jednogarnkowe gotowanie to naturalny sposób na zero waste: wywar ze skórek, sos z resztek, farsz z pozostałych produktów – tu nic się nie marnuje.



*pł***OMIEN**

Comfort FOOD





Dymny *bogracz* wołowy

Składniki:

BAZA

- 800 g zrazowej górnej
- 150 g boczku wędzonego
- 5 cebul
- 5 ząbków czosnku
- 0,5 kg korzenia selera
- 1 l bulionu wołowego DASHIDA
- 1 szt. przecieru z żółtych pomidorków
- 80 g przecieru pomidorowego ONCU
- 2 papryki czerwone
- 2 papryki zielone
- 20 g papryki słodkiej
- 5 g papryki ostrej
- 6 liści laurowych
- 10 ziaren ziela angielskiego
- 5 g kminku
- Smalec do smażenia
- Oliwa wędzona
- Natka pietruszki
- Sól / pieprz do smaku

PIECZONE ZIEMIENIAKI Z OGNISKA

- 1 kg ziemniaków grillowych
- 30 g oliwy z oliwek
- 4 ząbki czosnku
- 1 gałązka rozmarynu
- 1 gałązka tymianku
- Sól / pieprz do smaku

ZAMÓW PRODUKTY

Trudność
●●○○○○

czas przygotowania
ok. 3 h

ilość porcji
5

Sposób przygotowania:

BAZA

Mięso oczyścić z błon i pokroić w kostkę 3×3 cm. Boczek pokroić w taką samą kostkę. Umyj warzywa. Cebulę pokroić w kostkę wielkości kawałków mięsa, a czosnek w plasterki.

Na smalcu przesmaż boczek, aż się zarumieni, po czym wyjmij go i odłóż. Na pozostałym tłuszczu przesmaż mięso na złoty kolor. Dodaj cebulę, czosnek oraz obranego i pokrojonego w kostkę selera, po czym zeszklij warzywa. Dodaj koncentrat i przesmaż całość przez 2 minuty. Zalej bulionem, dodaj liść laurowy i ziele angielskie. Zmniejsz ogień i gotuj do miękkości mięsa.

Paprykę opal nad ogniem lub upiecz w piekarniku w 250°C do mocnego przypieczenia skórki. Po wyjęciu zafoluj ją w aluminium i pozostaw do wystygnięcia. Oczyść paprykę ze skórki, usuń pestki i pokrój miąższ na kawałki wielkości kostki mięsa.

Kiedy mięso będzie miękkie, dodaj przecier, paprykę, resztę przypraw i dopraw całość do smaku.

Przed podaniem skrop danie oliwą wędzoną i posyp siekaną pietruszką.

FARSZ

Ziemniaki umyj i pokrój w ćwiartki. Polej je oliwą, dodaj zioła, posiekany czosnek oraz dopraw solą i pieprzem. Piecz w 180°C przez 35 minut. Przed podaniem zgrilluj ziemniaki na ogniu lub opal palnikiem.

Podawaj jako dodatek do bogracza.



Rozgrzewający chowder w morskim stylu

Składniki:

CHOWDER

- 8 steków z zębacza
- 300 g muli
- 150 g pancetty
- 1 cebula
- 0,15 kg pora
- 0,15 kg selera naciowego
- 0,15 kg fenkuła
- 0,2 l białego wina
- 4 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 300 ml śmietanki 34%
- 200 ml mleka
- 50 g masła
- 20 g oleju
- Sól / pieprz do smaku

DODATKI

- 0,2 kg ziemniaka
- 0,4 kg krewetek
- Natka pietruszki

Sposób przygotowania:

CHOWDER

Steki z zębacza osusz i dopraw solą oraz pieprzem. Obsmaż je na złoto w garnku na maśle z dodatkiem oleju, po czym wyjmij i odłóż. Na tym samym tłuszczu przesmaż pokrojoną w kostkę pancettę i mule. Dodaj warzywa pokrojone w kostkę i zeszklij je, uważając, aby się nie zrumieniły. Zalej całość winem i odparuj o połowę.

Dolej śmietankę i mleko, a następnie gotuj na małym ogniu przez 40 minut. Po tym czasie dopraw chowder do smaku, włóż wcześniej obsmażoną rybę do bulionu i pozostaw na 20 minut.

Serwuj z przygotowanymi dodatkami.

DODATKI

Ziemniaki obierz, pokrój w kostkę i obgotuj. Krewetki obierz i przesmaż na maśle. Podawaj jako dodatek do gotowej zupy.

ZAMÓW PRODUKTY

Trudność
●●○○○○

czas przygotowania
ok. 1,5 h

ilość porcji
5

DYm





Klasyczne pot-au-feu na wolnym ogniu

Składniki:

BAZA

- 500 g skrzydła wołowego
- 1,5 kg pręgi wołowej
- 500 g szpondera wołowego
- 500 g ogonów wołowych
- 300 g pora
- 300 g marchwi
- 2 kalarepy
- 250 g cebuli
- 1 fenkuł
- 1 pasternak (pietruszka)
- 1 bouquet garni
- 5 kości cielęcych szpikowych
- 3 pomidory
- 20 ziaren pieprzu czarnego
- 1 goździk
- 1 główka czosnku
- 1 kurczak zagrodowy
- Sól gruboziarnista

DODATKI

- Chrzan
- Musztarda francuska
- Musztarda Dijon
- Korniszony
- 1 chleb – pajdy

ZAMÓW PRODUKTY

Trudność
●●●●○

czas przygotowania
ok. 6 h

ilość porcji
10

Sposób przygotowania:

W dużym garnku ułóż kolejno od dna: skrzydło wołowe, pręgę, szponder i ogony wołowe. Zalej je zimną wodą do poziomu mięsa i szybko zagotuj.

W czasie gotowania mięsa obierz warzywa, opłucz je we wrzątku i przygotuj bouquet garni. Kości szpikowe oraz pomidory zawiń w gęstą gazę.

Po 20 minutach gotowania zmniejsz ogień i zdejmij szumowiny. Gotuj kolejne 20 minut. Dodaj pieprz, włóż umytego kurczaka, dołóż bouquet garni, czosnek, cebulę z wbitym goździkiem, białą część pora oraz warzywa. Ponownie zdejmij szumowiny i gotuj na małym ogniu przez 1 godzinę. Posól.

Wyjmuj warzywa, gdy tylko będą miękkie – każde gotuje się w innym tempie, więc sprawdzaj nożem.

Gotuj całość przez kolejne 30 minut, cały czas zdejmując szumowiny. Wyjmij kurczaka oraz ogony wołowe.

Kontynuuj gotowanie do momentu, aż każdy rodzaj mięsa będzie miękki. Następnie wyjmij wszystkie mięsa, a bulion przecedź.

Przed podaniem odgrzej mięsa i warzywa w bulionie.

PODANIE

Wyłóż mięsa na półmisek i udekoruj je pokrojonymi dekoracyjnie warzywami. Jako dodatki podaj musztardy, chrzan, korniszony oraz kromki zgrillowanego chleba. Bulion podawaj osobno – do picia.

TIP

Bouquet garni to liść laurowy, natka pietruszki, trybula i tymianek w równych proporcjach, zawinięte w zieloną część pora i przewiązane sznurkiem.



Rozgrzewające *consommé* *truflowe* w złocistej skorupce

Składniki:

BAZA (CONSUMME DROBIOWE)

- 1 kg porcji rosółowych
- 1 cebula
- 1 mały por
- 1 marchew
- 0,5 gałązki selera naciowego
- 1 liść laurowy
- 1 gałązka tymianku
- 3 gałązki natki pietruszki
- 10 ziaren białego pieprzu
- 5 g soli gruboziarnistej
- 1,5 l zimnej wody

DODATKI

- 60 g marchwi
- 60 g cebuli
- 60 g korzenia selera
- 60 g pieczarki
- 60 g masła
- 300 g trufli świeżej
- 120 g foie gras
- 360 g ciasta francuskiego
- 3 żółtka

ZAMÓW PRODUKTY

Trudność
●●●●○○

czas przygotowania
ok. 4 h

ilość porcji
5

Sposób przygotowania:

BAZA

Porcje rosółowe pokrój na mniejsze części. Zalej je zimną wodą i zagotuj. Zdejmij szumowiny i zmniejsz ogień. Dodaj umyte, obrane i pokrojone w małe kawałki warzywa. Dodaj zioła oraz sól i gotuj na małym ogniu, zdejmując szumowiny w razie potrzeby.

Przecedź bulion przez gazę i wystudź, aby tłuszcz oddzielił się na powierzchni. Zdejmij tłuszcz. Consommé jest gotowe do użycia.

DODATKI

Obierz marchew, cebulę i seler. Pokrój wszystkie warzywa (wraz z pieczarkami) w drobny brunoise i duś na maśle do miękkości, uważając, aby się nie zrumieniły – taki zestaw warzyw nosi nazwę matignon.

Foie gras oczyść z żył i pokrój w nieregularne kawałki o wielkości około 1 cm. Trufłę oczyść i pokrój w nieregularne plasterki.

PRZYGOTOWANIE I PIECZENIE

Do naczynia żaroodpornego włóż 2 łyżki warzyw matignon, 50 g trufli i 20 g foie gras, po czym zalej wszystko 250 ml consommé. Z ciasta francuskiego przygotuj wieko dopasowane do naczynia, posmaruj je rozmażonym żółtkiem i piecz w 220°C, aż ciasto się zezłoci.

CIEKAWOSTKA

Nazwa zupy powstała na cześć prezydenta Republiki Francuskiej, Valéry'ego Giscarda d'Estaing, podczas kolacji przygotowanej przez szefów kuchni uhonorowanych medalem Krzyża Legii Honorowej – jako ambasadorów kuchni francuskiej.



žar



Harira w żarze przypraw

Składniki:

- 600 g biodrówki jagnięcej
- 1 kg pulpy pomidorowej
- 200 g ciecierzycy
- 100 g mąki
- 2 l wody
- 100 g soczewicy zielonej
- 3 łodygi selera naciowego
- 2 cebule czerwone
- 15 g kurkumy
- 20 g koncentratu pomidorowego
- 4 g cynamonu mielonego
- 8 g świeżego imbiru
- 6 g garam masala
- Kolendra świeża
- Natka pietruszki świeża
- Oliwa z oliwek
- Sól / pieprz do smak

ZAMÓW PRODUKTY

Sposób przygotowania:

Ciecierzycę i soczewicę namocz w wodzie dzień wcześniej.

Obierz cebulę i selera, a następnie posiekaj je wraz z natką pietruszki i kolendrą. Przesmaż wszystko na oliwie w dużym garnku, po czym wyjmij i odstaw do ostudzenia.

W tym samym garnku, na odrobinie oliwy, przesmaż pokrojone w kawałki mięso, aż nabierze ładnego, złotego koloru. Dodaj przyprawy oraz koncentrat pomidorowy, uważając, aby się nie przypalił. Zalej wszystko pulpą pomidorową, zmniejsz ogień i gotuj przez 10 minut.

Dodaj namoczoną ciecierzycę i soczewicę, wlej 2 litry wody i gotuj na małym ogniu przez około 2 godziny – do miękkości mięsa i ciecierzycy.

Wymieszaj mąkę z wodą i dodawaj ją stopniowo do zupy, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.

Dopraw całość solą i pieprzem.

Podawaj zupę posypaną wcześniej przygotowaną cebulą z selerem i ziołami

Trudność
●●○○○○

czas przygotowania
ok. 8 h
(łącznie z moczeniem
soczewicy)

ilość porcji
5



Ognisko w lesie, czyli *gulasz z jelenia*

Składniki:

- 900 g gulaszu z jelenia
- 200 g pieczarek
- 80 g orzechów nerkowca
- 80 g papryki świeżej
- 40 g szczypiorku
- 40 ml sosu sojowego
- 30 ml sosu ostrygowego wegańskiego
- 30 ml sosu sojowo-grzybowego
- 30 ml oleju sezamowego
- 10 g siekanego czosnku
- 20 g świeżego imbiru
- 200 ml wody lub bulionu
- 1 kg klusek ryżowych
- Chili świeże (opcjonalnie) – do smaku

Sposób przygotowania:

Mięso obsmaż na oleju w dużym rondlu lub woku, aż się zrumieni. Dodaj drobno posiekany czosnek, imbir i chili i smaż przez chwilę, aż uwolnią aromat.

Następnie dodaj ćwiartki pieczarek oraz pokrojoną paprykę i smaż krótko, mieszając. Wlej sos sojowy, sos ostrygowy i sos grzybowy, po czym dodaj wodę lub bulion i zagotuj. Dołóż orzechy nerkowca oraz posiekany szczypiorek, wymieszaj i gotuj jeszcze około 5 minut, aby sos lekko zgęstniał (lub zagęść go mąką ziemniaczaną).

Podawaj z kluskami ryżowymi.

ZAMÓW PRODUKTY

Trudność
●●●○○○

czas przygotowania
ok. 2-3 h

ilość porcji
8-10



Fala ognia – *nabe* *z zębaczem i mulami*

Składniki:

BAZA

- 500 g filetu z zębacza, pokrojonego na większe kawałki (ok. 5 cm)
- 300 g muli
- 200 g tofu woku krojone
- 1/4 główki kapusty pekińskiej, pokrojonej w kawałki
- 1 por
- 80 g szpinaku baby
- 2 marchewki pokrojone w cienkie plastry
- 200 g grzybów shiitake
- 1 paczka udon – opcjonalnie

BULION (DASHI)

- 1 l wody
- 10 g kombu
- 10 g katsuobushi
- 5 g dashinomoto
- 4 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki mirinu
- 1 łyżka sake
- 1/2 łyżeczki soli (lub do smaku)

DO PODANIA

- posiekany szczypiorek
- starta rzodkiew daikon

Sposób przygotowania:

Namocz kombu w zimnej wodzie przez 20–30 minut. Powoli podgrzewaj wodę prawie do wrzenia, po czym usuń kombu. Dodaj katsuobushi, gotuj przez 1 minutę, odstaw i przecedź. Do powstałego dashi dodaj sos sojowy oraz odparowane mirin i sake. Spróbuj – smak powinien być delikatny, lekko słony i bogaty w umami.

W garnku do nabe ułóż na dnie kapustę pekińską, marchew i por. Na wierzchu rozłóż rybę, tofu i grzyby. Zalej je gorącym bulionem. Doprowadź do lekkiego wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj 10–12 minut, aż zębach stanie się miękki, ale sprężysty. Dodaj szpinak i gotuj jeszcze 1–2 minuty.

ZAMÓW PRODUKTY

Trudność
●●●○○○

czas przygotowania
ok. 45 min

ilość porcji
2–3

TIPY

Tradycyjnie każdy nabiera składniki do swojej miseczki i doprawia je ponzu lub sosem goma. Pod koniec gotowania możesz dodać ugotowany udon lub ryż, aby wykorzystać aromatyczny bulion do ostatniej kropli.

Yose-nabe jest daniem bardzo elastycznym – możesz wzbogacić je o owoce morza (krewetki, małże) lub sezonowe warzywa, takie jak daikon czy grzyby maitake.



Płomienne *Takikomi* z perliczką

Składniki:

RYŻ I BAZA

- 2 szklanki ryżu
- 300 g wody
- 20 g kombu dashi
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka mirinu
- 1 łyżka sake
- 1/4 łyżeczki soli morskiej
- 1/2 łyżeczki cukru trzcinowego (opcjonalnie)

MIĘSO I DODATKI

- 1 pierś perliczki supreme (ok. 180–200 g)
- 3 suszone grzyby shiitake
- 1/2 marchewki pokrojonej w cienkie słupki
- 2–3 plastry imbiru (drobne julienne)
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 100 g korzenia lotosu

DO PODANIA

- Posiekana dymka
- Kilka kropki oleju sezamowego

ZAMÓW PRODUKTY

Trudność
●●●○○○

czas przygotowania
ok. 25 min

ilość porcji
4

Sposób przygotowania:

Dokładnie opłucz ryż w kilku wodach, aż stanie się niemal klarowny. Oddziel mięso od kości, zachowując kość skrzydełka, która doda potrawie aromatu. Lekko natnij skórę.

Delikatnie podsmaż pierś na suchej patelni, skórą do dołu, przez 2–3 minuty – do momentu, gdy tłuszcz się wytopi, a skóra lekko się zezłoci.

Wymieszaj wodę z dashi, sosem sojowym, mirinem, sake, solą i cukrem. Podgrzej wszystko, aż składniki się połączą, a następnie odstaw. Przelej przygotowany bulion do garnka i wsyp ryż, wyrównując jego powierzchnię (nie mieszaj). Na wierzchu ułóż plastry grzybów, marchew, imbir i lotos a na samym środku połóż pierś z perliczki skórą do góry. Całość skrop olejem sezamowym.

Jeśli gotujesz na kuchence (a nie w ryżowarze), doprowadź bulion do wrzenia, przykryj, zmniejsz ogień do minimum i gotuj przez 12–15 minut. Następnie wyłącz grzanie i pozostaw garnek pod pokrywką na kolejne 10 minut, aby para dokończyła gotowanie.

Wyjmij pierś z perliczki i pokrój ją w plastry. Delikatnie wymieszaj ryż z warzywami od spodu, aby rozprowadzić aromaty, po czym ułóż na wierzchu plasterki mięsa i posyp całość dymką. Na koniec możesz dodać kilka kropel oleju sezamowego dla wzmocnienia aromatu.



Ogniste żebro – *pikantny gulasz kimchi*

Składniki:

- 700–800 g żeberek wieprzowych
- 300–400 g kimchi
- 1 średnia cebula (pokrojona w piórka)
- 2 łyżki czosnku siekanego
- 1 łyżeczka posiekanego imbiru
- 1/2 łyżeczki gochugaru
- 1 łyżka doenjang
- 1 łyżka gochujang
- 6 grzybów suszonych shiitake
- 1 l wody (20 dashinomoto, 10 dashi wołowe)
- 100 g tofu w kostce
- 1 zielona cebulka dymka (pokrojona w kawałki ok. 3 cm)
- 1 łyżeczka oleju sezamowego

ZAMÓW PRODUKTY

Sposób przygotowania:

Włóż żeberka do garnka, zalej je zimną wodą i zagotuj, po czym odcedź i odłóż mięso. W dużym garnku rozgrzej odrobinę oleju sezamowego, a następnie dodaj kimchi, cebulę, czosnek i imbir. Smaż 3–5 minut, aż kimchi zmięknie i zacznie pachnieć karmelizacją.

Dodaj gochugaru, gochujang i doenjang, dokładnie mieszając, aby składniki się połączyły. Wrzuć żeberka i obtocz je dokładnie w pastach oraz przyprawach. Smaż razem 2–3 minuty, aż mięso lekko się zarumieni i „oblepi” przyprawami.

Wlej wodę oraz buliony tak, aby składniki były delikatnie przykryte. Doprowadź do wrzenia, usuń ewentualną pianę, przykryj i gotuj na małym ogniu około 60 minut, aż mięso będzie miękkie i łatwo odejdzie od kości.

Gdy żeberka będą miękkie, dodaj tofu oraz papryczkę chili i gotuj kolejne 5–10 minut, aby tofu wchłonęło smak. Skrop danie olejem sezamowym, posyp dymką i zdejmij z ognia.

Podawaj z gorącym ryżem.

Trudność
●●●○○○

czas przygotowania
ok. 45 min.

ilość porcji
4-5



Szarlotkowa *herbata z Bourbonem*

Składniki:

- 1 szt. Herbatki Apple Pie Cinnamon Richmond Tea
- 1 laska cynamonu
- 50 g jabłka prażonego w kostce
- 50 ml Whisky
- Kilka plasterków jabłka

Sposób przygotowania:

Zalej herbatę 300 ml wrzącej wody i parz pod przykryciem z laską cynamonu przez 8–10 minut. Następnie dodaj do szklanki prażone jabłka oraz bourbon i delikatnie zamieszaj. Udekoruj plasterkami jabłka.

ZAMÓW PRODUKTY

WYPRÓBUJ!

Dym stał się jednym z najważniejszych elementów współczesnej barmańskiej estetyki. Za pomocą **pistoletu do wędzenia** (smoking gun) lub **wędzarki barowej** (bar smoker) barmani infuzują koktajle subtelnym aromatem drewna, przypraw czy ziół. Dym unoszący się nad szkłem nie tylko przyciąga wzrok, ale także wzbogaca smak napoju, nadając mu głębię i tajemniczość.



Spices *Japan*

Składniki:

- 60 ml sake
- 3 liście limonki
- 20 ml soku tłoczonego Limonka Soleo Pure
- 1 sztuka trawy cytrynowej
- 20 ml syropu Cukier Trzcinowy 68Bar
- 1/5 świeżej papryczki chilli
- 20 ml płynnego białka

Sposób przygotowania:

Pokrój papryczkę i trawę cytrynową. Składniki koktajlu wrzuć do shakera i wygnieć muddlerem. Wlej płynne składniki i wstrząśnij bez lodu. Dodaj lód i delikatnie potrząśnij. Przelej do kieliszka koktajlowego. Udekoruj liśćmi kafiru.

ZAMÓW PRODUKTY

ŚWIAT w *jednym* garnku *rozpala* apetyt



Jednogarnkowe dania to znakomita przestrzeń do inspiracji kuchniami świata — idealne dla grup, jako wkładka weekendowa lub zaskakujący element sezonowego menu. Można je serwować „na środek stołu”, w koncepcji tzw. talerzyków, czyli do podziału.

Oto propozycje, które świetnie wpiszą się w trend ciepłego food sharingu:



1

POTAGE SAINT-GERMAIN

Zielony groszek, cebula, speck łączą się w rozgrzewającą całość.

Francuska klasyka w nieoczywistym wydaniu — idealna alternatywa dla zupy cebulowej czy kremu z porów. Aksamitna, sycąca, elegancka. Możesz serwować z grzanką, chrupiącą pancettą lub świeżymi ziołami, aby dodać jej wytwornego charakteru.

2

TAJIN (TAJINE)

Warzywa, mięso – zwykle drób lub jagnięcina – oraz przyprawy, które przywodzą na myśl marokańskie targowiska. Wolne gotowanie pod glinianą pokrywą to z kolei spektakl pary i aromatów.

Idealne danie w karcie różnego rodzaju biesiad, jako wkładka do karty czy akcent w menu tematycznym.

PS Genialnie prezentuje się na stole!

3

PIL-PIL & CASSEROLE

Wystarczy połączyć dwie kuchnie w jednym daniu, by zrobiło się gorąco!

Pil-pil to jedwabisty, lekko pikantny sos z oliwy i naturalnej żelatyny z dorsza, emulgowany czosnkiem i chili. Casserole – gęsty, sycący gulasz z wołowiną, pomidorami i ostrą nutą meksykańskich przypraw. Razem tworzą danie, które grzeje, a jednocześnie się wyróżnia. Czysty ogień!

4

BARSZCZ CZERNIHOWSKI

Kurczak baby, buraki, a w tle bogactwo regionu... Już robi się cieplej.

Barszcz ma dziesiątki twarzą: ukraiński, litewski, polski czerwony klarowny, zabieleny, grzybowy. Czernihowski to inspiracja lokalnością i terroir – warto szukać swoich wariantów z regionalnych produktów.

OGIEŃ=ORIENT



ZROBIŁ SIĘ KOCIOŁ - I TO W AZJATYCKIM STYLU!

W wielu azjatyckich kulturach fundamentem spotkania i wspólnoty jest coś więcej niż pojedyncze danie — to moment, kiedy wszyscy **zasiadają wokół jednego garnka lub paleniska**, dzielą się jedzeniem, rozmową i czasem. To

właśnie przy nim — choć ogień często działa tu bardziej w symbolu niż dosłownie — rodzi się poczucie przynależności. Wspólne gotowanie i biesiadowanie przekształca potencjalny posiłek w rytuał.

Wyobraź sobie restaurację, w której zamiast indywidualnych talerzy wszystko dzieje się pośrodku stołu: wspólny garnek, wspólne grillowanie, wspólne dokładki. Dokładnie tak, jak w wielu krajach Azji. I co najlepsze – takie doświadczenia są dostępne nie tylko w Tokio czy Seulu, ale również w Warszawie, Krakowie czy we Wrocławiu.

W Polsce pojawiają się lokale, które wprowadzają do oferty formułę wspól-

nego gotowania przy stole. **Goście mogą sami dodawać składniki do bulgoczącego bulionu, co nawiązuje do idei hotpotu.** Popularność zyskują także **koncepty z grillem przy stoliku** – jedzenie powstaje na oczach biesiadników, co zwiększa interakcję i wydłuża czas pobytu. Są również **lokale inspirowane japońskimi izakayami**, w których menu oparte na małych porcjach zachęca do dzielenia się i doświadczania różnych smaków w grupie.

DLACZEGO WŁAŚNIE TAKIE MIEJSCA SĄ WAŻNE W GASTRONOMII?

Bo **przynoszą doświadczenie** – a nie tylko smak. Wspólne gotowanie tworzy **wspólną historię**, którą goście chcą opowiedzieć. Ogień w tym wypadku nie musi być wielkim płomieniem – wystarczy, że **tli się symbolicznie**, podkreślając moment spotkania, temperaturę emocji i **ciepło wspólnoty**.

Dla Horeca oznacza to konkretne możliwości: menu zaprojektowane jako przeżycie, wydłużony czas spędzony w lokalu, większa rotacja gości w grupach, silniejszy (bo bazujący na pozytywnych uczuciach) storytelling. Tam, gdzie jeden garnek lub grill staje się centrum biesiady, **goście czują, że są częścią czegoś więcej**.

Zapraszam Cię do włączenia takiej filozofii do swojej kuchni: **niech ogień, kocioł lub grill staną się miejscem spo-**

tkań, a nie tylko narzędziem w rękach szefa kuchni. **Bo kiedy dzielimy potrawę – mnożymy emocje.**



Grzegorz Dawidziuk

Szef kuchni Akademii Orientu



AKADEMIA
ORIENTU

orient



Akademia Orientu

Akademia Orientu to miejsce, gdzie poznasz smaki i sekrety kuchni azjatyckich. Dowiesz się, jak łączyć składniki, by tworzyć aromatyczne dania, i nauczysz się od profesjonalistów sztuki sushi oraz kuchni japońskiej i koreańskiej.

W Akademii Orientu:

- Zaprezentujemy najlepsze produkty do kuchni chińskiej, tajskiej, koreańskiej, indyjskiej, wietnamskiej, japońskiej czy sushi.
- Nakarmimy Cię pomysłami na rozwój biznesu - podczas szkoleń i warsztatów kulinarnych, konsultacji indywidualnych, testów produktów.
- Wesprzemy w doborze, kompozycji i przygotowaniu dań do Twojej karty, technikach obróbki poszczególnych składników, prezentacji i aranżacji.



Akademia Orientu
Warszawa, ul. Annopol 4A
Hala C

60 m2 przestrzeni
10+ miejsc siedzących
4+ miejsc warsztatowych

Wśród tematów, które podejmujemy, są:



klasyki narodowych
kuchni Azji



azjatycki
street food



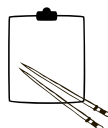
orientalne zupy



sushi – dobór
składników,
przygotowanie



azjatyckie desery
i napoje



azjatycka karta
menu



orientalne akcenty
w innych kuchniach
i cateringach



wina do dań
kuchni orientalnej

Kogo szczególnie zapraszamy do Akademii Orientu?

- profesjonalistów z restauracji i barów sushi
- kucharzy z restauracji z azjatyckimi pozycjami w karcie menu
- lokale, które chciałyby wprowadzić produkty azjatyckie do swojego menu
- właścicieli i pracowników street foodów



POLSKA *kuchnia* **w żywym ogniu** *zmian*

Tradycja nie zagaśnie!

W gastronomii wraca potrzeba autentyczności: duszenie, slow cooking, marynowanie, wędzenie – to smak historii przeniesiony do nowoczesnej kuchni. Łączenie dawnych metod z lokalnymi produktami daje kuchni tożsamość i charakter – dokładnie to, czego szuka dziś świadomy gość.



Ale dym w kuchni roślinnej!

Na świecie coraz bardziej liczy się roślinne gotowanie z dymnym, mięsistym charakterem.

W Polsce trend widać w daniach takich jak dymione tofu, grillowany burak, pieczony bakłażan, a także w użyciu wędzonej soli czy papryki.

Propozycja do menu:

Zupa krem z pieczonego selera i jabłka z dymionym olejem rzepakowym, grillowany por z sosem orzechowym

Igraj ogniem. Dostarczaj doświadczeń

Ogień to dziś show i emocje – otwarte kuchnie, żywy płomień, grillowanie na oczach gości, flambirowanie.

W Polsce coraz więcej lokali pokazuje ogień, zamiast go ukrywać, budując ciekawy storytelling, prezentując ciekawy content w social mediach, ale przede wszystkim przyciągając gości. Grille w ogródkach zimowych, kuchnie otwarte z piecami na drewno – jest ogień!

Propozycje do menu:

flambirowany sernik z wiśniówką, tatar wołowy z dymem jabłoniowym, kuchnie pokazowe w stylu „live fire dinner”.



WZNIEĆ

słodycz

Zimą **deser może zrobić coś więcej**, niż tylko zakończyć posiłek. **Może rozgrzać — dosłownie i emocjonalnie**. Ciepła czekolada, zapieczone owoce, serniki na ciepło, kremy z nutą ognia... Kiedy na zewnątrz mróz, właśnie takie słodkości sprawiają, że goście zostają dłużej, uśmiechają się szerzej i częściej wracają.

A wszystko zaczyna się od przypraw...

Aromat, który odpala wspomnienia

Przyprawy korzenne są jak iskra dla zmysłów. Sam zapach cynamonu, goździków czy kardamonu potrafi przenieść gości do świątecznej kuchni, do pierwszych zimowych wypieków, do domowego ciepła.

Aromat działa zanim deser trafi do ust – budzi apetyt, podkręca emocje, zapowiada przyjemność.





Ciepło z wnętrza: jak działają przyprawy rozgrzewające

*To nie magia – to właściwości, które
organizm naprawdę czuje.*

- **Imbir** – ostry, pobudzający, rozkręca krążenie.
- **Cynamon** – miękki, otulający, daje poczucie bezpieczeństwa.
- **Kardamon** – świeży i egzotyczny; „podbija” smak deseru.
- **Goździk** – głęboki i korzenny; kojarzy się z ciepłem ogniska.
- **Gałka muskatołowa** – idealna do gładkich, kremowych struktur.
- **Chili / pieprz cayenne** – lekki ogień, który zostaje na dłużej.

Dzięki nim słodycz nie tylko smakuje – ona się rozlewa po całym ciele.

Sztuka balansu i kontrastu

*Przyprawy korzenne nadają deserom głębię.
Podkreślają to, co słodkości mają w sobie
najlepszego:*

- **z czekoladą** — uwypuklają gorzkość, szlachetność kakao
- **z owocami** — wydobywają naturalną słodycz i soczystość
- **z mlecznymi kremami** — przełamują mdły charakter



**POŁĄCZENIA,
KTÓRE DZIAŁAJĄ
ZAWSZE:**

- jabłko + cynamon
 - gruszka + kardamon
 - czekolada + chili
 - śliwka + goździk
-

***Tradycja,
od której robi
się ciepło na sercu...***

Przez wieki przyprawy korzenne były ekstrawagancją — symbolem luksusu, zdrowia i podróży do dalekich krain. Do dziś ich obecność w deserach niesie atmosferę świętowania, celebracji wyjątkowych momentów.

PAMIĘTAJ!

Deser podany na ciepło, z odrobiną ognia i korzenną nutą, potrafi więcej niż podbić kubki smakowe. **Sprawia, że gościom robi się po prostu... dobrze.** Najpierw na języku. Chwilę później – w całym ciele.



Cynamonowo-czekoladowy mus z iskrą chili

Ciepła, jedwabista piana z czekolady, która najpierw otula słodyczą, a po chwili rozpala kubki smakowe pikantnym akcentem. Cynamon pogłębia aromat, a odrobina soli wydobywa to, co w czekoladzie najlepsze.

Miodowe jabłka z pieca z chrupiącymi orzechami

Jabłka prosto z pieca — miękkie, soczyste, wypełnione orzechową chrupkością. Imbir dodaje energii, miód wprowadza karmelowy blask, a wszystko razem rozgrzewa jak wspomnienia z dzieciństwa.

Panna cotta z kardamonem pod rozgrzewającym syropem

Aksamitny krem, który powoli rozpułwa się na podniebieniu. Kardamon rozgrzewa, a syrop z pomarańczy i goździka wprowadza zimowy aromat ciepłych rozmów i... pomarańczy suszonych na kaloryferze.

Waniliowy Rum & Warm

Kremowy, waniliowy deser serwowany na gorąco z delikatnym rumem i pomarańczową skórą. Rozgrzewa subtelnie i długo. Kropka nad „i” zimowego menu.

COZYnna czekolada na gorąco

Podwójna moc czekolady – gorzkiej i karmelowej – rozgrzanych do stanu płynnej przyjemności. Kardamon, goździki i czarny pieprz dodają pikantnego charakteru. A jeśli dorzucić wiśnie w alkoholu? Zrobi się naprawdę gorąco...



AKADEMIA
BIDFOOD



Akademia Bidfood

to projekt kulinarno-edukacyjny skierowany do profesjonalistów z branży gastronomicznej. Jeśli potrzebujesz merytorycznego wsparcia, pomocy w zbudowaniu menu lub przestrzeni do szkoleń dla swojego zespołu – możesz na nas liczyć!



W siedmiu profesjonalnie wyposażonych studiach kulinarnych znajdujących się w Gdańsku, Krakowie, Łodzi, Poznaniu, Warszawie i Wrocławiu odbywają się warsztaty, szkolenia oraz spotkania dla kucharzy, restauratorów, managerów z branży horeca. Akademia oferuje także realizację projektów u klienta lub w innych wynajętych przestrzeniach.

Misją Akademii Bidfood jest edukacja branży gastronomicznej, wdrażanie nowych trendów oraz kompleksowe wsparcie w prowadzeniu biznesu.



AKADEMIA
BIDFOOD



AKADEMIA
PIZZY



AKADEMIA
ORIENTU

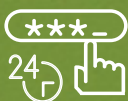
Nasi szefowie kuchni, eksperci i specjaliści

dzielą się praktyczną, merytoryczną wiedzą, ale również inspirującymi recepturami. Na naszej stronie internetowej znajdziesz ponad 200 przepisów na dania z różnych kuchni świata. Co więcej, do każdego dołączyliśmy listę niezbędnych składników i możliwość zakupu ich poprzez platformę e-bidfood.pl.





7 tys. produktów
dla gastronomii



dostępność 24/7



płatności online
(przelewy24, blik)



pełna historia
zamówień



jedno konto -
wiele adresów dostaw



łatwe
wyszukiwanie
i filtrowanie
produktów



promocje, nowości
i bestsellery



e-bidfood więcej niż zamówienia online

Zamawiaj produkty dla gastronomii
na wszystkich urządzeniach.
Pobierz aplikację lub wejdź
na www.e-bidfood.pl



Bidfood
więcej niż foodservice