



AUTOR ADELA FRUČKOVÁ  
FOTO BISTRO SMARTFOOD A ARCHÍV REDAKCIE

Morčací steak s hlúzkovou tarhoňou, avokádovým pyrém a glazovanou zeleninou

# MINIMALIZMUS NA TANIERI

“Viac tvoriť, menej troviť...”

Ludovít Štúr

## RAW GENERÁCIA: V TRENDE JE ZDRAVIE

Americké potravinové reťazce, ktoré prišli do Európy v 80.-tych rokoch, presadzujúce masné fastfoody, dnes už nie sú v trende. Minimalizmus sa začal šíriť svetom ako potreba. Vyspelí ľudia sú nútení zredukovať svoje výdavky, ak chcú zachovať planétu Zem aj pre ďalšie generácie. Preto vyrábame pasívne nízkoenergetické domy a hlásame návrat k prírode. S vyspelosťou je späť aj zdravý životný štýl, okrem našej planéty musíme mať predsa zdravý postoj sami k sebe. Väčšina z nás bola vychovaná na varené a upravované strave. Varením sa ničia rôzne vitamíny a enzýmy.



Minimalizmus je nový životný štýl, ktorý je v kurze. Je natoľko širokospektrálny, že nám v súčasnosti svojou prostou líniou a čistotou príjemne otvorí všetky naše zmysly v akomkoľvek odvetví života – v umení, ale aj bežnom praktickom živote... Minimalizmus je teda odrazom ľudských myšlienok, ale aj ich vizuálom. Usiluje sa nám otvoriť oči a zbystriť pozornosť na to, čo je skutočne dôležité. Spojením filozofie minimalizmu sa nám dnes ponúka predovšetkým v gastronómii – s hlavným pravidlom zminimalizovať jedlo so zreteľom na naše zdravie.

Napríklad vitamín C, ktorý je veľmi tepelne labilný, sa varením ničí. Bez neho nemôže v bunkách prebiehať oxidácia, ani zneškodňovanie cholesterolu v krvi.

Pri jeho nedostatku sa tvorí zubný kaz, dochádza k ateroskleróze. Znižuje sa aj odolnosť proti infekčným chorobám a rakovine. Najviac vitamínu C obsahuje chren, zelená paprika, petržlen, kapusta, jahody, pomaranče, karfiol, citróny, ale len za predpokladu, že sú surové, nekonzervované.

Vedci tiež zistili, že k javu nazývanému tráviaci leukocytóza nedochádza, ak jeme surovú stravu. Pri požití varenej či inak upravovanej stravy sa v stenách čriev agregujú leukocyty - biele krvinky, ako by vytvárali obranu pred cudzorodým nepriateľom. Tento jav bol pokladaný za normálny až do doby, kedy Paul Kouchakoff z Inštitútu klinickej biochémie v Lausanne zistil, že k tomuto javu v tele nedochádza, ak pri jedle len niečím surovým začneme. Zdá sa, že surové potraviny nevyvolávajú rovnaké imunitné reakcie ako varené.



Bielkoviny nielen strácajú varením dve tretiny výživnej hodnoty, ale pri ich trávení sú vytvárané kyseliny a odpad, ktorý sa ukladá v organizme. Pri vysokej teplote sa bielkoviny obsiahnuté v potrave stávajú odolnými na trávenie a tak sa znižuje možnosť využitia ich aminokyselín.



KEĎ KVALITA ZATIEŇUJE KVANTITU ALEBO AKO CHUTÍ „PROFI“ GASTRONÓMIA

Transparentnosť a jednoduchosť sa tak premietli aj do kulinárskeho sveta, kde už dlho platí, že menej je prsto viac. Honosné rokokové stoly, prehýbajúce sa neprehľadnými jedlami, sú dnes fuč. Nahradili ich veľké taniere s malým množstvom jedla, ktoré by mali dômyselne zaujať naše oči aj chuťové bunky. Hlavným hitom v súčasnej gastronómii



je zážitková gastronómia, pri ktorej hostia môžu kuchára sledovať po celú dobu prípravy jedla. Otvorená kuchyňa samozrejme kladie na kuchára vysoké nároky, pričom dominantnom zásadou je tvoriť čo najmenšie množstvo v podobe „amouse bouche“, malé jednodubky pripravené kombináciou netradičných surovín a podávané pred jedlom na povzbudenie chuti a upútanie vizuálnej stránky. Môžu byť podávané na lyžiciach alebo v malých pohároch vo forme kokteilu.



# GASTRONÓMIA PETRA KULHÁNYHO

“Mojou snahou je variť pre ľudí, pre ktorých nie je jedlo len palivom, ale aj potešením zmyslov.”

„Snažím sa stále zdokonaľovať a získavať nové vedomosti, zručnosti a skúsenosti, prostredníctvom školení a pracovných stáží, ako napríklad v Shanghaji, Warszawe, Karlových Varoch, Budapešti, no za najcennejšiu považujem stáž vo Francúzsku u známeho šéfkuchára Damiena Thuriesa v reštaurácii „LeGrand Ecuyer“ ocenej Guide Michelin hviezdíčkou,“ hovorí o svojich bohatých skúsenostiach v gastronómii šéfkuchár Peter Kulhány.

Medzi jeho najväčšie úspechy patrí Strieborná medaila na svetovej súťaži The Emirates Salon Culinaire Dubaj 2011, Bronzová medaila v kuchárskej olympiáde v Erfurte 2008 ako aj členstvo v slovenskom národnom tíme.

← Čokoládovo-ricottový brownies s makovým krémom a lesným ovocím

**Čo znamená minimalizmus v koncepte gastronómie a prečo je dnes tento štýl servirovania a prezentácie jedla tak veľmi populárny?**

Gastronomický minimalizmus ponúka v dnešnej dobe na tanieri pestrosť chutí, poriadok, čistotu a rozmanitosť farieb a tvarov, a to všetko v jednoduchom prevedení. Každá chuť môže vyniknúť samostatne, no zároveň nám minimalizmus dáva možnosť chute spájať a vychutnávať si ich spoločne.

**Veľa ste toho precestovali... V ktorej krajine vnímate čistotu a harmóniu vyplývajúcu z minimalizmu najviac?**

Je to Francúzsko, ale je to druhom reštaurácie a nie krajinou. Táto forma sa využíva najviac v top gastronómii, ako sú, napríklad, reštaurácie ohodnotené Michelinovou hviezdou.

**Aké trendy momentálne dominujú v európskej kuchyni?**

Rýchlosť, čerstvosť, nápaditosť a návrat k tradičným chutiťiam v modernom prevedení.

**Do akej miery je slovenská kuchyňa inšpirovaná minimalizmom?**

Do minimálnej, nakoľko slovenský spotrebiteľ je ešte stále viac naklonený kvantite než kvalite. Záleží to, samozrejme, aj od regiónu a gastronomickej vyspelosti. Najviac sa s minimalizmom môžete stretnúť vo veľkých mestách a potom v kuchyniach, kde velia špičky slovenskej gastronómie.

**Čo si predstavíte pod pojmom „výborná reštaurácia“?**

Mal by to byť koncept, ktorý nasleduje moderné trendy a zároveň vie v správnom čase priniesť zákazníčkovi správny pomer kvality a ceny. Gastronomický trh je špecifický, a preto v každej krajine je považované za výbornú reštauráciu niečo iné, no v konečnom

dôsledku je to vždy pomer medzi spokojnosťou zákazníka a cenou. Malo by sa dbať na pestrosť ponuky, no zároveň musí byť dodržaná kvalita, sezónnosť a čerstvosť. Napríklad my, ako európska reštaurácia, ktorej zákazníci sú prevažne domáci, sa snažíme ponúkať najpopulárnejšiu taliansku kuchyňu pre jej jednoduchosť; francúzsku, pretože z nej pochádzajú základné techniky príprav a spracovania jedál a pôvodnú rakúsko-uhorskú kuchyňu, ktorá je symbolom našej gastronomickej histórie a ponúka jedlá, ktoré sú v našom regióne považované za domáce.

**Vidíte dôležitosť v spojení jedla a interiéru reštaurácie?**

Dôležitosť vidím skôr v spojení chutí, prezentácii jedla a celkovej atmosféry v podniku. Ak tu funguje rovnováha, zákazník prehliada menej podstatné veci a sústredí sa na pôžitok z jedla. Príkladom sú práve „michelinské“ reštaurácie, ktoré viac prostriedkov investujú do vybavenia kuchyne a kvality surovín, zatiaľ čo interiér reštaurácie ostáva jednoduchý a strohý. Stále by malo byť pravidlom, že dobrú reštauráciu nerobí jej architektúra a interiérové prvky, ale pôžitok z jedla.

↓ Lososové variácie - tartar s koriandrom, dijorským dressingom, roláda s citrónovým mascarpone



Mäsová paštéta v sezamovej kruste s chrenovou cviklou, balzamikovou cibuľkou a hokaido pyré

Šéfkuchár a majiteľ Smartfood, trikrát zaradený medzi Top Trend šéfkuchárov na Slovensku, držiteľ striebornej medaily zo svetovej súťaže The Emirates Salon Culinaire Dubaj 2011 so skúsenosťami s prácou v Michelin Guide reštaurácii vo Francúzsku.

AUTOR **ADELA FRUČKOVÁ**  
FOTO **BISTRO SMARTFOOD**



Recept šéfkuchára Petra Kulhányho

## Čokoládovo-orechový brownies

- 200 g čokoláda
- 250 g maslo
- 5 ks vajcia
- 80 g kakao
- 60 g hladká múka
- 280 g cukor
- prášok do pečiva
- orechy

**Postup:** Čokoládu roztopíme vo vodnom kúpeli spolu s maslom. Vajcia a cukor spolu vyšľaháme a pridáme roztopenú čokoládu s maslom. Na záver zľahka zamiešame múku, cukor a prášok do pečiva. Vylejeme na vymastený plech alebo na papier na pečenie. Cesto na plechu dozdobíme nakrájanými orechmi. Pečieme na 180 °C cca 30 min. Podávame s ovocím.