



Ресторан без отходов: чек-лист по переработке органических остатков



Максим Любимов — шеф-повар и совладелец Leo Wine and Kitchen

В эпоху осознанного потребления и борьбы с пищевыми отходами, рестораны всё чаще обращаются к концепции «от корня до стебля». Этот подход, вдохновлённый принципами безотходности, предлагает переосмыслить использование растительных продуктов, извлекая максимум пользы и вкуса из каждой их части. Вместо того, чтобы отправлять в мусорное ведро стебли брокколи, морковную ботву или картофельные очистки, шеф-повара превращают их в кулинарные шедевры, демонстрируя не только экологическую ответственность, но и креативный подход к гастрономии.

Итак, как же внедрить концепцию «от корня до стебля» на практике? В этом деле поможет практический чек-лист с идеями для переработки органических отходов:

1

Семена

Семена — это концентрированный источник энергии и уникальных вкусовых оттенков. Не спешите выбрасывать их после приготовления блюд!

Сушка

Высушенные семена фенхеля, болгарского перца и чёрного перца, прогретые и растолчённые в ступке, превратятся в ароматный микс специй, идеально подходящий для овощных блюд.

Проращивание

Проращивайте любые семена, чтобы обогатить ваши блюда витаминами и свежестью.

Маринование

Замаринуйте стручки семян сурепки в уксусе из яблочного сидра с добавлением соли, сахара, лука шалота и чеснока. Получите пикантную закуску с ярким горчичным вкусом.

Ферментация

Ферментируйте семена кинзы с морской солью в вакууме. Этот процесс раскроет их глубинный вкус и сделает идеальным дополнением к тартарам, молодым овощам и соусам.

Свежее использование

Семена летних томатов в оболочке прекрасно дополняют севиче, карпаччо или просто станут отличной закуской в миксе с оливковым маслом, солью, перцем и травами.

Ботва, часто игнорируемая, обладает богатым набором витаминов, а также ярким вкусом.

Сушка

Бланшируйте ботву для сохранения цвета и измельчите в пудру, чтобы использовать в качестве натурального красителя и ароматизатора. Или просто высушите в свежем виде, перетрите и смешайте с другими специями для создания оригинальных приправ.

Гарнир из свежей ботвы

Обжаренные на смеси сливочного и оливкового масел листья сурепки и ботва от свёклы станут оригинальным и полезным гарниром.

Ферментация

Приготовьте «Кошо» – ферментированную пасту из ботвы кольраби (20%), цедры лимона (40%), зеленого перца чили (40%) и соли (10% от общей массы). Все ингредиенты необходимо пробить в блендере и оставить ферментироваться на несколько недель.

Масло

Измельчите зеленую часть порея с маслом виноградной косточки в термомиксе при 60 градусах. Полученное масло станет отличным дополнением к салатам и другим блюдам.

Соусы из свежей ботвы

- Песто из ботвы редиса, сыра чанах, семян подсолнечника, масла виноградной косточки и морской соли — это яркий и ароматный соус, который прекрасно сочетается с пастой, овощами и мясом.
- Зелёный соус из бланшированных листьев кольраби, соединённых с соусом суприм, станет идеальным аккомпанементом к речной рыбе или пасте.
- Майонез из бланшированной ботвы моркови и петрушки, желтков, оливкового масла, морской соли и лимонного фреша — это нежный и ароматный соус, который придаст блюдам неповторимый вкус.

Уксус

Залейте морковную ботву яблочным уксусом, нагретым до 60 градусов, и оставьте на месяц. Получите ароматный уксус с уникальным вкусом.

Именно обрезь мякоти часто несправедливо отправляется в мусорное ведро, хотя ее тоже можно переработать.

Создание фрешей**1. Уваренный фреш:**

Соусы

- «Берблан» – уваренная томатная вода, затянута сливочным маслом и приправленная уксусом.
- «Винегрет» – свекольный фреш, оливковое масло и яблочный уксус.
- «Голландский» – фреш из стебля сельдерея, сливочное масло, желтки, кошо лимон и лимонный фреш.

- «Сабайон» – тыквенный фреш, желтки, белый винный уксус, трюфель и сливочное масло.

- «Демигляс» – добавление морковного фреша в классический демигляс.

- «Майо» – уваренный морковный фреш, лимонный фреш, желтки, соевый соус, оливковое масло и устричный соус.

2. Добавление в тесто

Используйте уваренный фреш для приготовления теста для пасты, бисквита или тюиля.

4. Глазурь

Смешайте фреш из пастернака и коричневое масло для создания оригинальной глазури.

3. Кремы

Замените часть молока уваренным фрешем при приготовлении крема англез, баварского крема или панакоты.

5. Пастила и мармелад

Используйте уваренный фреш для приготовления домашней пастилы и мармелада.

Маринование

Замаринуйте любые овощи классическим маринадом (сахар, соль, уксус). Это простой и эффективный способ сохранить остатки овощей и придать им новый вкус.

Вяление

Превратите обрезь в дополнение к блюдам.

- Вяленый корень сельдерея, вываренный в сиропе из берёзового сока, станет изысканным аккомпанементом к паштетам и десертам.
- Вяленая морковь, пропитанная ароматом мандаринового фреша и пряностей, украсит мясные блюда, салаты и даже сладкие творения.

Карамелизация

Создайте насыщенные и ароматные основы для соусов и бульонов.

- Глазурь из карамелизованного корня сельдерея с добавлением грибного бульона и коричневого масла станет отличным дополнением к любому блюду.
- Насыщенный бульон из карамелизованного лука, белого сухого вина, чеснока и тимьяна — идеальная база для супов и соусов.

Кожура — кладёзь витаминов и ароматических веществ, которые могут придать блюдам неповторимый вкус и текстуру.

Сушка

Пудра из сушёной кожуры стебля сельдерея станет пикантной посыпкой для зелёных салатов.

Ферментация

Запечённая и ферментированная кожура картофеля с солью, перемолотая в порошок и добавленная в тесто для лепёшек, придаст им неповторимый вкус и текстуру.

Карамелизация

Создайте хрустящие и сладкие украшения для десертов и салатов.

- **Хрустящий топинамбур** — тонкие полоски кожуры топинамбура, проваренные в сахарном сиропе, высушенные и обжаренные во фритюре, станут оригинальным кранчем в салатах или изысканным украшением десерта.

Гриль

Получите дымные и ароматные приправы.

- Пудра из обожженной на гриле огуречной кожуры добавит блюдам легкий копченый аромат и освежающую нотку.

Бульоны

Используйте кожуру и очистки для создания ароматных и насыщенных бульонов, которые станут основой для супов и соусов.

Масла

Настаивайте масло на коже цитрусовых или травах, чтобы придать ему неповторимый аромат и вкус.

Это не только украшение блюда, но и ценный ингредиент, который можно использовать в кулинарии различными способами:

Сушка

Превратите лепестки цветов в ароматные приправы или чайные добавки.

Уксус

Настаивайте уксус на лепестках цветов, чтобы получить ароматную заправку.

Маринование

Маринуйте цветочные бутоны, чтобы добавить им хрустящей текстуры.

Ферментация

Дайте цветам раскрыть свой вкус в процессе ферментации.

- Ферментированные цветы черемши с солью могут стать приправой к мясным и овощным блюдам.

Сиропы

Извлекайте сладость и аромат из цветов, создавая уникальные сиропы для коктейлей и десертов.

- Сироп на морковных цветах станет прекрасным дополнением к мороженому и выпечке.

Масла

Настаивайте масла на лепестках цветов, чтобы придать им нежный аромат и вкус.

Следование принципам «от корня до стебля» в вашем ресторане позволит не только сократить количество отходов, но и создать неповторимые блюда, привлечь гостей и повысить репутацию вашего заведения как экологически ответственного.

Начните сегодня, экспериментируйте с различными методами переработки и откройте для себя мир возможностей, которые скрываются в обычных овощах, фруктах и даже цветах!