

— jaro 2019 —



magazín zátiší group

Sanjiv Suri
Founding President

NOVÝ
ZAČÁTEK



OBSAH

Vize 4

Amuse-bouche 6

Surovina 8

Zdraví 10

Osobnost 12

Chuť pomáhat 18

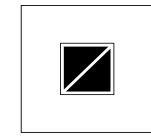
Chef's menu 22

Bary 24

Trendy 28

Zajímavost 32

Design na talíři 34



zátíší group





MINAM

SEN

ŽE JEDNOHO DNE LIDÉ
VYUŽIJÍ VEŠKERÝ SVŮJ
POTENCIÁL TAK,
ŽE...

NADACE

MINIMÁLNĚ POLOVINA NAŠEHO ZISKU JE VŽDY POUŽITA NA SOCIÁLNÍ
PROJEKTY - UMOŽŇUJEME NEJCHUDŠÍM ŽENÁM A DĚTEM VE VZDÁLENÝCH
ČÁSTECH SVĚTA POSTAVIT SE NA VLASTNÍ NOHY PODPOROU

VZDĚLÁVÁNÍ
VÝŽIVY

ENERGIÍ
MIKROFINANCOVÁNÍ

1
DĚTI PO CELÉM SVĚTĚ BUDOU
ŠŤASTNÉ - NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ
JEJICH VZDĚLÁVÁNÍ BUDE
PLNOHODNOTNÁ VÝŽIVA
BEZ CHEMIE, ANTIBIOTIKA
PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÝCH
POTRAVIN.

2
NEJCHUDŠÍ ŽENY V ODLEHLÝCH
ČÁSTECH SVĚTA ZÍSKAJÍ
VÝŽIVU, VZDĚLÁNÍ A MOŽNOSTI
VYTVÁŘET SI UDRŽITELNOU
BUDOUCNOST SE ŠŤASTNÝMI
A MILOVANÝMI DĚTMI.

3
ŠŤASTNÍ, POZITIVNĚ SMÝŠLEJÍCÍ
DOSPĚLÍ BUDOU NADŠENĚ
VYTVÁŘET ZODPOVĚDNÝ SVĚT,
ABY BUDOUCÍ GENERACE
BYLY HRDÉ NA TO, ŽE V NĚM
MOHOU ŽÍT.

Maraton se nedá uběhnout jinak, než krok za krokem, a ani životy lidí nelze změnit najednou, ale postupně. Věříme, že naše úsilí inspirovat ke štěstí více než 7000 hostů, kteří se každý den rozhodli stravovat v našich restauracích, jídelnách a cateringových zařízeních, bude mít reálný dopad. Rovněž věříme, že alespoň trochu

měníme k lepšímu životy více než 25 000 žen a dětí, se kterými jsme denně v kontaktu prostřednictvím našich sociálních projektů v odlehlých částech Rwandy, Indie a dalších rozvojových zemích. Rád bych vám představil kroky, které v Zátíší děláme my.

RESTAURACE

Vlivné osobnosti a lidi na vedoucích pozicích chceme inspirovat k tomu, aby byli šťastní, mysleli pozitivně a vytvářeli zodpovědný svět pro budoucí generace.



FRESH & TASTY

Sním o světě, ve kterém jsou děti vzdělávány v oblasti vědomého stravování a výživy a chápou, že je pro ně prospěšné nekonsumovat průmyslově zpracované potraviny, které často obsahují přidané chemické látky a antibiotika. V tomto světě jsou dospělí zdravější, pozitivně smýšlejší, produktivnější a motivovanější měnit svět k lepšímu.



CATERING

Občerstvení na akcích je součástí mezilidské společenské interakci, při které lidé kreativně a zodpovědně vytvářejí dlouhodobě udržitelné vztahy. Tak vypadá svět, o kterém sním, tak vypadá svět, ke kterému se snažím svými činy a rozhodnutími každý den přiblížit. Pokud se vám líbí, připojte se, společně ho vytvoříme rychleji.





CHUTNE JTE NOVINKY



Oživlý bar

Královstvím barmana je bar, vaším je barový pult. Zatímco vy si vybíráte drink nebo klábosíte s barmanem, ostatní hosté se věnují pití či společnosti. Bar je důvěrně známé místo, kam se chodíme uklidnit nebo pobavit. Představte si, že se kulisy náhle změní, bar ožije vaší značkou a promění se v show. Žádné žonglování s láhvemi, ale unikátní bar mapping, který rozehrěje každou party a nechá hosty v němém úžasu. Spojení video mappingu a audiovizuálních efektů slibuje velký zážitek, který vám připraví Zátíší Catering.

Velikonoční hostina

Mazanec, beránek, vejce, požehnaný chléb a víno se na svátečním stole tradičně objevily v neděli, na Boží hod velikonoční, kdy se u něj sešla celá rodina. V restauraci Mlýnec si můžete vychutnat velikonoční speciality po celý duben. Šéfkuchař Marek Šáda se při skládání čtyřchodového menu inspiroval tradičními pokrmy, lokálními lahůdkami i sezonními poklady. Výsledkem je svěží, barevné menu s výrazným Markovým rukopisem. Jako předkrm se objeví křepelka s uzeným vejcem, šťovíkem, ředkvičkami a černým česnekem. Postní rybu představuje siven z rybářství Štampach s celerovým consommé, beránka zastupuje jehněčí koleno a buček z farmy Rudimov s tarhoňou a na závěr se podává citronová zmrzlina s mákem a rumem.



Zelená oáza

Fenomén městského zahradničení posouvá o krok blíže přírodě nový projekt Zátíší Cateringu – Urban Farm. Tým cateringu se rozhodl oživit terasu v II. patře Kongresového centra Praha a zasadil zde bylinky a jedlé květy, které šed beton rozžárí i zútulní. Zároveň je sklízí a používají při občerstvení na akcích, nejčastěji je ochutnáte v domácích limonádách. Do zelené oázy si můžete přijít odpočinout během kongresu a vychutnat si výhled na celou Prahu. Podoba zahrady se mění podle sezony, teď si přivoníte k tymiánu, rozmarýnu, levandule nebo máta.



Gastrovýlet do Mladé Boleslavi

Už jste navštívili automobilové muzeum, vyhlídkovou věž nebo expozici na hradě? Pokud ne, udělejte si výlet do Mladé Boleslavi, kolébky českého automobilového průmyslu. V budově původní výroby funguje také Café/ Restaurant Václav, kde kromě stálé nabídky ochutnáte od 13. do 17. května chřest a od 10. do 14. června objevíte nevšední saláty. Ve čtvrtek 23. května představí šéfkuchař formou degustačního menu ikonické pokrmy z Asie na unikátním Večeru asijských specialit. Začíná v 18 hodin, přesné menu najdete na webu www.museum.skoda-auto.cz.



Vejděte do říše snů

Video mapping je hitem zážitkových akcí. Pokud o něm uvažujete, ale nedokážete si přesně představit, jak to celé vypadá, domluvte si schůzku s Key Partner Managerem Zátíší Cateringu. V Kongresovém centru Praha vznikla speciální místnost s prostřeným stolem, ve které uvidíte všechny možnosti této show „Všemi smysly“. Video mapping lze provést na kulatých i hranatých stolech, v různě velikých prostorech a na libovolné téma.



MRAMOROVÁ KRÁSA

DROBNÝ VZHLED A TMAVÉ MRAMOROVÁNÍ SKOŘÁPKY PŮSOBÍ VELMI LUXUSNĚ, A CO TEPRVE ZDRAVOTNÍ ÚČINKY MALINKÉHO VEJCE. KŘEPELČÍ VEJCE PATŘÍ MEZI SUPERPOTRAVINY A ROZHODNĚ BY NEMĚLY SLOUŽIT JEN JAKO OZDOBA.

CITLIVÁ KRÁSKA

Křepelka japonská pochází z jihovýchodní Asie, Japonska a Indočíny. Ve velkém začala cestovat až po první světové válce. V Evropě se zabydlela ve 40. letech minulého století, v Československu se křepelky objevily po druhé světové válce, ale ve velkém se začaly chovat až v 80. letech. Dnes v Česku funguje několik křepelčích farem. Chov není jednoduchý jako u ostatní drůbeže, křepelky potřebují stabilní prostředí, teplotu přes 18 °C bez průvanu, avšak s čerstvým vzduchem, dostatek prostoru a vyvážené krmivo. Pak prospívají a snášejí vejce – až 320 ročně.

POUŽITÍ V KUCHYNI

Postupem doby se vyšlechtily dva typy křepelky – nosný, který snáší vejce, a masný, který se ve stáří 42 dnů poráží. Oproti kuřeti se vykrmí do průměrné váhy 270 g a má tak jemné, delikátní maso. Křepelky se pro svou drobnost zpravidla pečou vcelku, nadívají se, nebo se podávají jen stehýnka a prsa s křupavou kůrkou se silnou masovou omáčkou nebo zeleninou. Vejce často zdobí listový salát nebo tatarák, elegantně působí i v polévce. Většinu z jejich váhy 11–15 g tvoří žloutek, který díky decentnímu bílému okraji přímo září. Často se přidává i do smoothie.

ZDRAVÍ POD SKOŘÁPKOU

Asiaté a čínská medicína nedá na křepelčí vejce dopustit. Oproti slepičím vejcům obsahují dvojnásobek vitamínů, vysoký podíl draslíku, železa a fosforu, esenciální aminokyseliny a velké množství lecitinu, který snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Jsou také bohatým zdrojem omega-3 a omega-6 mastných kyselin. Prospívají vývoji mozku, svalstva a tkání, zvyšují potenci, harmonizují krevní oběh i látkovou výměnu. Chutnají jako slepičí vejce, ale vykazují příznivější účinky na lidský organismus a nezpůsobují potravinové alergie. Tvrdší skořápka snižuje riziko nákazy salmonelou, i přesto vybírejte vejce z prověřených zdrojů. Koupíte je po celý rok přímo na farmě nebo v obchodě s potravinami.



Surovina 8–9



PRVENSTVÍ NEJMENŠÍCH VAJEC V PŘÍRODĚ DRŽÍ KALYPTA NEJMENŠÍ, VZÁCNÝ DRUH KOLIBŘÍKA, KTERÝ KLADE VEJCE O VÁZE 0,375 G, ZÁROVEŇ JE VŠAK NEJVĚTŠÍ V POMĚRU K JEHO TĚLU – TVOŘÍ AŽ 25 % HMOTNOSTI SAMIČKY.

SNÍDANĚ JE ZÁKLAD ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU. PEČLIVĚ SI JI POSKLÁDEJTE, OVLIVŇUJE VÁŠ VÝKON V PRÁCI, SCHOPNOST SE SOUSTŘEDIT I UDRŽET SI PŘIROZENOU ŠTÍHLOST. ŠÉFKUCHAŘ FRESH AND TASTY **TOMÁŠ POKORNÝ** VÁM UKÁŽE, JAK MŮŽE BÝT PESTRÁ A CHUTNÁ.

TART DNE

V mezinárodní škole ISP v Nebušicích připravuje Tomáš se svým týmem každý den snídani pro 120 dětí, jejich rodiče a učitele z různých kulturních prostředí. „Je to první jídlo dne a základ, z kterého čerpáme energii celé dopoledne. Nabízíme proto široké spektrum pokrmů, aby si každý vybral to, co má rád,“ popisuje Tomáš. Vše připravují čerstvé, míchají si vlastní müsli, lisují ovocné a zeleninové šťávy, mixují smoothie, vyrábějí domácí jogurt i pečou pečivo.

DŮLEŽITÝ BALANC

Snídaně by měla tvořit 20 až 25 % denního příjmu energie, to znamená také vitaminů, minerálů a dalších cenných látek. K obědu a večeři si každý den nedáváte to samé, tak proč byste měli jíst každé ráno totéž? Vyzkoušejte různé typy snídaní.

TIPY NA VYVÁŽENOU SNÍDANI

- | | |
|--|---|
| PO Jogurt s ovocem či cereáliemi, ovocno-zeleninové smoothie | ÚT Celozrnné pečivo s máslem, sýrem a zeleninou, kokosovo-mangové smoothie |
| ST Pohanková, jahelná nebo ovesná kaše s medem, ořechy, semínky nebo čerstvým ovocem | ČT Müsli s ořechy či sušeným ovocem s kravským, mandlovým či rýžovým mlékem, čerstvé ovoce |
| PÁ Obložený sendvič, zelenina a mandlové či ovesné mléko | SO Míchaná vejce se slaninou, čerstvá zelenina a ovocno-zeleninové smoothie |
| NE Obilninové lívance nebo palačinky (z pohankové či špaldové mouky) s jogurtem a čerstvým ovocem | |

SNÍDANĚ PRO CHYTRÉ HLAVIČKY

PŘED VYUČOVÁNÍM POTŘEBUJÍ DĚTI SPÍŠ MÜSLI, OŘECHY, SEMÍNKA, OVOCE A MLÉČNÉ VÝROBKY, Z NICHŽ ČERPAJÍ ENERGIÍ POSTUPNĚ, NAOPAK POKUD JE ČEKÁ SPORT, MÍCHANÁ VEJCE JE RYCHLE POVZBUDÍ K VÝKONU. CELOZRNNÉ PEČIVO KOMBINUJTE S ŽITNO-PŠENIČNÝM KVÁSKOVÝM CHLEBEM.

VYVÁŽENOST

„Vejce vybíráme z českých volných chovů, párky obsahují 93 % masa. I když používáme kvalitní suroviny, samotné vyváženou snídani nevytvoří. Je třeba, aby si ji každý sestavil sám podle chuti, ale i toho, co ho během dne čeká.“

PESTROST

„Klíč hledejte v pestrosti. Pokrm by se měl skládat z obilnin, ovoce, zeleniny a mléčných výrobků. Získáte tak dostatek vitaminů, minerálů, vlákniny a prospěšných probiotických kultur.“

Doporučuje šéfkuchař
International School of Prague
Tomáš Pokorný



TIP

PEČENÁ VEJCE SE SLANINOU CHUTNÁJÍ BÁJEČNĚ, ALE MĚLA BY BÝT ZPESTŘENÍM, NE ZÁKLADEM PRAVIDELNÉHO JÍDELNÍČKU. ZVYŠUJÍ PŘÍSUM TUKŮ A HLADINU CHOLESTEROLU, DOPLŇTE JE ZELENINOU NEBO CELOZRNNÝM PEČIVEM A POKUD SI JE OPAVDU NEDOKÁŽETE K SNÍDANI ODPUSTIT, VYBÍREJTE SI K OBĚDU LEHČÍ JÍDLA S VYŠŠÍM PODÍLEM ZELENINY A VLÁKNINY.





JSEM

PÁNEM SVÝCH SNŮ?

SANJIV
SURI

FOUNDING PRESIDENT
ZÁTIŠÍ GROUP

Domníval jsem se, že vedu docela spořádaný a zdravý život, dokud jsem jednoho dne, přesněji 13. června 2017, neutrpěl mozkovou příhodu.

Čtyři dny jsem ležel v kómatu a poté jsem strávil několik týdnů na jednotce intenzivní péče.

Díky tomu jsem si uvědomil, že nežijeme věčně a že náš život na této planetě není nekonečný.

Ze statistického hlediska odejdou dva ze tří lidí po mozkové příhodě na onen svět a pouhá dvanáctina ze zbývajících třetiny se vrátí k normálnímu životu. Najednou mi došlo, jaké jsem měl štěstí, že mi byl dopřán tento druhý dech. Najednou se mi vyjasnily životní priority. Najednou jsem přesně věděl, jak využít zbytek svého času, své vědomí a svou energii na této planetě.

Chtěl jsem pochopit, kdo „jsem“. Strávil jsem spoustu času sám se sebou a s prohlubujícím se sebepoznáním jsem se do onoho „jsem“ úplně zamiloval – nikoliv sebestředně, ale svým opravdovým já. Samozřejmě se jedná o celoživotní proces, který probíhá i při psaní tohoto článku.

Oscar Wilde řekl:

„Měl jsem v životě spoustu problémů – většina z nich vznikla v mé hlavě.“

Teprve teď si uvědomuji, jakou silná je tato věta. Dochází mi, že jsem tvůrce svých myšlenek a že já rozhoduji, na co zaměřím pozornost svého vědomí. Neustále vytvářím energii, která je buď pozitivní, nebo negativní. Možná nejsem svrchovaným strůjcem svého osudu, ale rozhodně bych mohl prověřit možnost být kapitánem své lodi.

Připomíná mi to příběh, který jsem slýchal jako malý. Jeden muž, jenž se dnem i nocí modlil k Bohu, aby vyhrál v loterii. Uplynulo spoustu let, ale stále nevyhrál. Jednoho dne si Bůh řekl: „Ten muž se ke mně celý život modlí, zajdu ho alespoň navštívit.“ A tak se před ním zjevil a praví: „Ohromuje mě, jak se ke mně

modlíš. Přej si, cokoliv chceš.“ Muž odvětil: „Prosím, ať vyhraju v loterii. Nic jiného jsem si nikdy nepřál.“ A Bůh odpověděl:

„Ano, ale nejdřív si musíš vsadit.“

V Indii se používá slovo „karma“, které znamená osud či úděl, ale také čin. Dřív jsem se vždycky podívoval nad tím, proč vůbec musím cokoliv činit, je-li můj osud předem dán. Karma není nic jiného než činy, které jsem podnikl v minulosti, proměněné v plody mého dnešního života. Zasadím-li mangovník, sklídím manga. Stejně tak zasadím-li jablono, sklídím jablka, a pokud zaseju hořkou dýni (což je moje nejoblíbenější zelenina), sklídím hořké dýně. **Každíčký čin, který podniknu v přítomnosti, se v následujícím okamžiku stává mou minulostí, tedy mou karmou.**

Činy mohou být fyzické, mentální, emocionální či duchovní. Když zaměřím pozornost svého vědomí na něco negativního či pozitivního, stane se toto v příštím okamžiku mou karmou. Dokážu snad zasít hořkou dýni v naději, že si pochutnám na mangu? Nejspíš ne. **Jak bych tedy mohl zaměřit pozornost na negativní myšlenky v naději, že budu žít pozitivní život?**

Pro naši pohodu je důležité, abychom se zdravě stravovali a pravidelně cvičili. V Zátíši se čím dál víc vydáváme cestou čerstvých potravin z řady „Climate Smart“, v nichž se nevyskytuje takové množství chemických látek a antibiotik jako v běžných surovinách a které nejsou geneticky modifikovány. Soustředíme se také na kompostování a ekologické hospodářství, které je udržitelné pro Matku zemi a přitom cenově dostupné. Čím více vychází můj jídelníček z rostlin, tím více mi stoupá energie.



Fyzický detox je podle mě nesmírně důležitý, přesto jsem nyní přesvědčen, že ten mentální je nejméně desetkrát důležitější, přičemž se pro něj můžeme rozhodnout ve všech okamžicích života.

I když však připojím pravidelné cvičení, výsledný účinek na mé tělo bude omezený, pokud moje mysl bude zahlcena negativním štěbetáním, **nebudu systematicky provádět mentální detox a nezaměřím pozornost na všechno, za co mohu být VDĚČNÝ.**

Kdykoliv sedíme s dětmi u společného jídla, říkám jim, že si v každém okamžiku vybíráme, zda budeme žít ze strachu či z příležitostí a možností. Samozřejmě vždycky obrátí oči v sloup – a já jim to nevyčítám, čeká je objevování vlastního života. Já jsem ovšem zjistil, že když se rozhodnu vnímat výzvu jako příležitost, vždy je to příležitost něco se naučit. Příležitost vystoupit ze své komfortní zóny, umožnit mozgovým buňkám rozsvítit se jako vánoční stromek, propojit se a růst. Čím více se mozkové buňky propojují, tím více se procvičují – tím jsme chytřejší a časem také moudříme. **A tak když mi vesmír poskytne příležitost něco se naučit, růst, nechat propojit své mozkové buňky, být chytřejší a moudřejší, jak by mě mohlo napadnout považovat to za problém?**

Ve zdravém těle zdravý duch, ale co je podstatnější, **za každým zdravým tělem stojí pozitivní mysl.** Pozitivní mysl, která se s vděčností zaměřuje na to, jaké máme všichni štěstí. Někteří z nás jezdí za velmi drahým fyzickým detoxem do Rakouska, Německa či Švýcarska, a i když to může být k nezaplacení, mentální detox je zdarma a můžeme si ho dovolit všichni naprosto kdykoliv na základě rozhodnutí, která činíme v každém okamžiku každého dne.

Říká se, že

„i jediná ranní pozitivní myšlenka dokáže změnit celý den“.

Jestliže jediná myšlenka dokáže změnit celý den, představte si, co dokáže nepřetržitě soustředění pozornosti na pozitivní události a myšlenky. Bude-li naše vědomí vycházet z pozitivních myšlenek a tím vytvářet pozitivní energii, náš život by mohl mít možnost stát se zrcadlovým odrazem plným malých i velkých zázraků.

Jakmile jsem zjistil, že můj život není nekonečný, jeho smysl se stal jasnější a už není možné plýtvat časem na energetické upíry, tedy lidi, kteří z nás vysávají energii. **Čím více obracím pozornost k věcem, za něž mohu být vděčný, jako zázrakem se mi začalo dít tím víc dalších věcí, za něž mohu být vděčný.** Mé představy a vnitřní hlas sílí jako by celý vesmír spojoval a pomáhal mi v mém úsilí. S příchodem jara pozoruji rašící květy a cítím, jak velké mám štěstí, že jsem dostal druhou příležitost k ŽIVOTU a jsem za ni velice VDĚČNÝ. Svůj osud možná nemám plně pod kontrolou, ale díky pozitivnímu myšlení a vděčnosti jsem kapitánem své lodi a pánem svých snů – a na téhle nádherné cestě zvané ŽIVOT si užívám spoustu ZÁBAVY.

Přeji vám toto jaro pozitivní myšlení, přeji vám vděčnost, přeji vám laskavost a spoustu ZÁBAVY, kterou při plnění vašich snů přináší spojení s vaší vášní a silnými stránkami. Nemusíte mít svůj osud zcela pod kontrolou, ale **díky pozitivnímu myšlení a vděčnosti nechtě jste kapitánem své lodi, nechtě jste pánem svých snů... A jak krásná je možnost takto žít.**

KOUZLO INSPIRACE

Inspirace funguje jako mávnutí motýlích křídel. Nápad na jedné straně zeměkoule přes řetězec nadšených, odhodlaných a laskavých lidí mění život mnoha jiným na druhém konci planety. Společnost Zátíší Group věnuje 50 % zisku na různé charitativní projekty po celém světě. Představujeme vám podporu v Indii a v Rwandě.

VE VENKOVSKÝCH
OBLASTECH INDIE PŘEŽIVÁ

75 % LIDÍ

S 33 RUPIEMI NA DEN,
V PŘEPOČTU 11 KORUNAMI.

SECC, INDIE 2015

PŘES

1/3

PODVYŽIVENÝCH
DĚTÍ ŽIJE V INDII.

*GLOBAL MALNUTRITION
REPORT, 2018*

1 ZE **4**

DĚTÍ VE ŠKOLNÍM VĚKU
NENAVŠTĚVUJE ŠKOLU.

*CENSUS, INDIE 2011
(POSLEDNÍ CENSUS)*



Akshaya Patra

„Žádné dítě by nemělo být zbaveno možnosti vzdělání kvůli hladu.“

Akshaya Patra je největší světovou neziskovou organizací, která zajišťuje obědy na více než 15 000 školách napříč 12 státy Indie a připravuje zdravé a plnohodnotné jídlo pro více než 1,76 milionu dětí. Společnost Zátíší se svými pravidelnými příspěvky podílí na teplém jídle pro:

→ **14 000** DĚTÍ

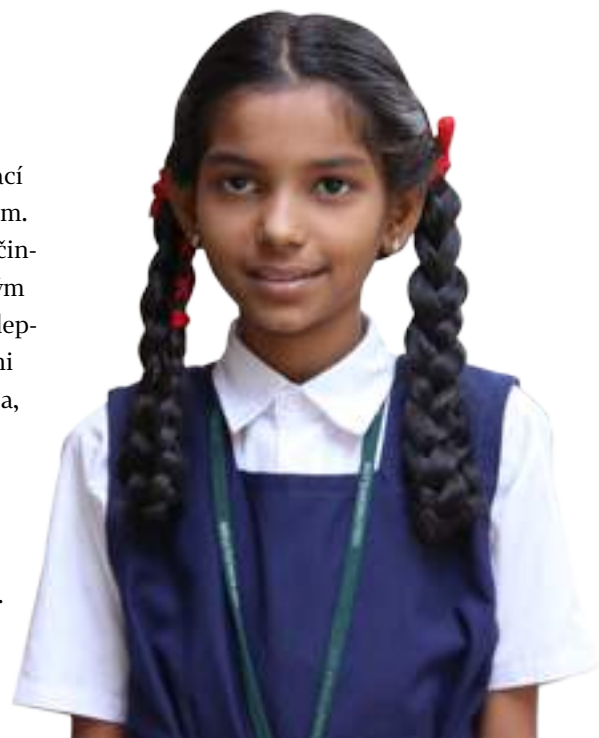


World Vision India

„Naděje zazářit.“

World Vision India je jednou z největších humanitárních organizací v Indii, která se už přes 60 let zaměřuje na podporu a pomoc dětem. Vychází z motivace zapojení širší komunity, nabízí osvědčený a účinný rozvoj jednotlivců i podporu rodin tak, aby umožnila ohroženým dětem a chudým komunitám stát se soběstačnými a přispívat k zlepšení životních podmínek. Organizace úzce spolupracuje s rodinami a komunitami, aby jim prostřednictvím různých programů ukázala, že i jejich děti mohou být šťastné. Zaměřuje se na vzdělávání i zajištění živobytí. Zátíší podporuje:

→ **800** DÍVEK A JEJICH RODIN na cestě k lepší budoucnosti.



Protsahan India Foundation

„Odvahu postavit se násilí!“

Nezisková organizace založená v roce 2010 Protsahan India Foundation se zabývá problematikou násilí na dětech a zaměřuje se především na dospívající dívky v chudších indických komunitách. Tým pracovníků využívá tvůrčí síly fotografie, designu a filmu a prostřednictvím umění se snaží léčit a zmírňovat bolesti způsobené v dětství. Zátíší podporuje přes organizaci Protsahan:

→ **175** DÍVEK a pomáhá jim tak vyrůst v silné, sebevědomé a schopné mladé ženy.



Chuť pomáhat 20—21



Ikirezi Natural Products Rwanda

„Podpora malých farmářů.“

Nejen v Indii se snažíme pomoci. Zátíší Group také podporuje společnost Ikirezi Natural Products, která se zabývá zemědělstvím a je průkopníkem ve výrobě vysoce kvalitních esenciálních olejů ve Rwandě. Celý výrobní proces je postaven na spolupráci s malými farmáři a zemědělci. Organizace pracuje primárně s vdovami, dospělými sirotky a velmi chudými lidmi, ve snaze obnovit jejich důstojnost, zlepšit jejich životy a podpořit komunity, ve kterých žijí.



ELIKATESA I NA DOMA

S KŘEPELČÍMI VEJCI
A STEHÝNKEM Z KŘEPELKY

PRSÍČKA Z KŘEPELKY

- 1 křepelka
- 30 g krupicového cukru
- 30 g soli
- 4 lžíce olivového oleje podle potřeby (v případě pečení na pánvi)

1. Křepelku vykostěte a stáhněte z kůže. Vykrojte prsa, obalte je ve směsi cukru a soli a marinujte je 1 ½ hodiny v chladu.
2. Marinovaná prsa omyjte, osušte, vložte do plastové fólie či vakuovacího sáčku, zavakuujte a vařte 30 minut metodou sous-vide při teplotě 63 °C. Pokud nemáte přístroj sous-vide, maso zprudka opečte na pánvi v rozpáleném oleji dozlatova z obou stran.

KŘEPELČÍ VEJCE

- 1 křepelčí vejce
- 100 ml vody
- 50 ml octa
- 2 g soli
- 8 g krupicového cukru

1. Křepelčí vejce vložte do vroucí vody a vařte ho 1 minutu 45 vteřin. Slijte ho, zchlaďte ve studené vodě a oloupejte.
2. Ve vodě rozmíchejte ocet, sůl a cukr a zahřívejte k varu. Povařte pár vteřin a nechte vychladnout.
3. Do studeného nálevu vložte oloupané vejce a nechte ho 30 minut marinovat.
4. Vejce vyjměte a pokud máte udicí pistoli, můžete vejce zaudit stejně jako v restauraci Mlýnec.

STEHÝNKO Z KŘEPELKY S ČERNÝM ČESNEKEM

- 1 křepelčí stehýnko
- 150 ml křepelčího vývaru
- 2 g agaru
- 50 g černého česneku (koupíte hotový), sůl a čerstvě mletý pepř

1. Stehýnko vykostěte, vyjměte stehenní kost a maso osolte a opepřete. Zabalte ho do potravinářské fólie, vložte do vakuovacího sáčku, zavakuujte a vařte v sous-vide přístroji 1 ½ hodiny při teplotě 70 °C. Pokud nemáte sous-vide přístroj, zabalte stehýnko do potravinářské fólie nebo alobalu a pečte je 1 ½ hodiny v troubě rozehřáté na 70 °C. Nechte je vychladnout.

2. Mezitím připravte černý česnek. Ve vývaru rozmíchejte agar, vložte do něj česnek a povařte do mírného zhoustnutí. Odstavte a nechte vychladnout na 60 °C.
3. Vychladlá stehýnka vložte na pár minut do mrazáku. Vytáhněte je, ponořte do česnekového gelu, nechte okapat a gel zaschnout a ještě jednou je vložte do gelu a vytáhněte.

PETRŽELOVÝ OLEJ

- 1 svazek hladkolisté petržele
- 100 ml olivového oleje

1. Lístky petrželky otrhejte, spařte vroucí vodou a ihned je zchlaďte v ledové vodě, aby si zachovaly svěží barvu. Slijte je a vymačkejte z nich přebytečnou tekutinu.

2. Přilijte olej a rozmixujte v blenderu (nebo mixéru na smoothie) na plný výkon, aby se olej zahřál na 50 °C.
3. Scedte a získáte petrželový olej.



OMÁČKA

- ½ mrkve
- ½ petržele
- ¼ celeru
- ½ cibule
- odřezky z křepelky
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 stonky tymiánu
- 2 bobkové listy
- 5 kuliček nového koření
- 5 kuliček černého pepře
- zhruba 1 l drůbežního vývaru nebo vody
- 30 ml bílého vinného octa
- sůl a čerstvě mletý pepř

1. Kořenovou zeleninu a cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno.
2. Všechny odřezky z křepelky orestujte na olivovém oleji dozlatova. Vsypte kořenovou zeleninu a cibuli a opečte, až začne

zlátnout. Přidejte koření, zalijte drůbežím vývarem nebo vodou, zahřejte až k varu, ztlumte teplotu na nízkou a nechte vývar dvě hodiny probublávat, tzv. táhnout.

3. Vývar scedte a tekutinu svařte o pětinu (na 80 % původního množství).
4. Zakápněte octem a dochuťte solí a pepřem.



GRAND FINÁLE

KAM POKRAČOVAT PO PŘÍJEMNÉ VEČEŘI VE FINE DININGOVÉ RESTAURACI, KDYŽ SI CHCETE DÁT DRINK, ABY SE VÁŠ ZÁŽITEK SKVĚLÉHO VEČERA NÁSOBIL? DEPUTY MANAŽEŘI RESTAURACE MLÝNEC, BELLEVUE A V ZÁTIŠÍ SE S VÁMI PODĚLÍ O TIPY NA SVÉ OBLÍBENÉ BARY.

Lukáš Jurica
deputy manažer
restaurace Mlýnec



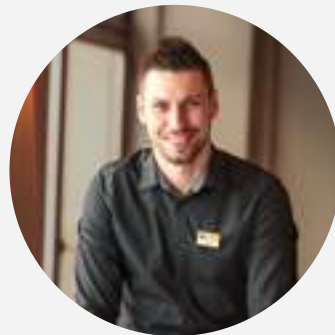
Stačí, že barmánovi řeknete, na co máte právě chuť a necháte se překvapit drinkem. Nikdy mě nezklamal.

Juraj Pilát
deputy manažer
restaurace V Zátíší



Libí se mi bary, které tvoří vlastní příběh. Odráží se to nejen na atmosféře, ale i na zajímavých koktejlech, ve kterých často objevím úplně novou značku prémiového alkoholu.

Zdeněk Černotík
deputy manažer
restaurace Bellevue



Příjemná muzika, pohodlné křeslo a drink, u kterého každým douškem objevuji nové chutě, takové bary mám rád.

BLACK ANGEL'S BAR

V podzemí hotelu U Prince na Staroměstském náměstí se ocitnete v Americe 30. let za časů prohibice. Interiér, téma baru i drinky vycházejí z příběhu Aloise

Krchy, který dětství strávil ve Vizovicích a po odchodu do USA změnil barovou scénu na Kubě i během suchých let ve Spojených státech.

Staroměstské náměstí 29,
www.blackangelsbar.com



HEMINGWAY BAR

Ernest Hemingway proslul jako spisovatel, milovník mojita a doutníků, ale se stejnou vášní, s jakou skládal písmena v romány, míchal i koktejly a zkoušel jejich varianty. Rád navštěvoval bary s duší s dobrými drinky a zajímavými hosty, ať už na Kubě, v Paříži či na Floridě. Pražský Hemingway bar, který mu svým drink menu i atmosférou skládá hold, by si určitě zamiloval – i kvůli úctyhodné nabídce absintů a rumů.

Karolíny Světlé 26,
www.hemingwaybar.cz



L'FLEUR

Paříž, Belle Époque, svěží vůně pudru, jiskřivé šampaňské...

V baru L'Fleur se ocitnete v časech dvorných šarmantních pánů a okouzlujících dam, kteří milují šampaňské a život.

Drinky na bázi champagne i unikátní mixologická díla čekají na objevení.

V Kolkovně 5,
www.lfleur.cz



BAR AND BOOKS

Dva bary, dva obývací pokoje s úctyhodnou knihovnou, stolkem na doutníky a barem s prémiovým alkoholem, který je důstojně doprovodí. Ať si zvolíte Mánesovu nebo Týnskou, v obou podnicích si užijete atmosféru Ameriky 20. a 30. let kombinovanou se starým dobrým anglickým panstvím.

Týnská 19 a Mánesova 64,
www.barandbooks.cz



ANONYMOUS BAR

Původně bar fungoval jako tajné místo pro milovníky kvalitních drinků. Interiér vychází z úkrytu teroristy V z filmu V jako Vendetta, ale budete se tu cítit nadmíru příjemně. Příjemně skrytě, v soukromí, třeba pokud si chcete v klidu vychutnat svůj drink.

Michalská 12,
www.anonymousbar.cz



BONVIVANT'S

Ve dvacátých letech minulého století jste mohli do amerického baru přijít kdykoliv a dát si koktejl, kávu, oběd, odpolední snack nebo digestiv na závěr dne. Bonvivant's se tímto konceptem inspiroval, i když otevírá až v 16 hodin. Zažijte elegantní New York, barevné tapas a originální drinky na nové adrese.

Mánesova 55,
www.bonvivantsprague.com



ANONYMOUS SHRINK'S OFFICE

Další únik z reality všedního dne, kde můžete být tím, kým chcete být, nebo naopak někým úplně jiným. Že se lidé barmanům svěřují se svým životem? Ať už je to pravda nebo ne, prozradte svému alkoholovému terapeutovi váš momentální pocit a třeba se budete divit, jak vám rozumí.

Jungmannova 11/23,
www.shrinksoffice.cz



M E N U B U D O U C N O S T I



VELKÉ FIRMY SE PŘEDHÁNĚJÍ V ŘEŠENÍCH, JAK VYHAZOVÁNÍ POTRAVIN MINIMALIZOVAT. PRO BUDOUCNOST JE VŠAK MNOHEM DŮLEŽITĚJŠÍ ZMĚNIT STRAVOVACÍ NÁVYKY JEDNOTLIVCŮ. ZAČÍT MŮŽEME HNED TEĎ.



V Evropě a Americe se vyhodí zhruba třetina vyrobeného jídla, přepočteno na jednoho obyvatele to znamená 96–115 kg jídla za rok. Stejně množství by nasýtilo zhruba tři miliardy lidí, kteří naopak hladu či podvýživou trpí.



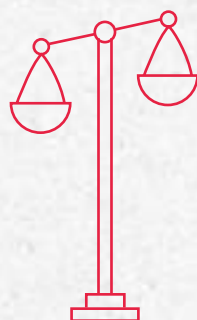
Pokud nechceme přispívat k intenzivnímu zemědělství a produkci potravin, která v konečném důsledku ničí planetu víc než cestování letadlem a průmysl, měli bychom se zamyslet, jestli to, co jíme, je opravdu to nejlepší pro nás i naše okolí.

JEZ PROTO, ABYS ŽIL. NEŽIJ PROTO, ABYS JEDL. NECHŤ JE TVÉ JÍDLO TVÝM LÉKEM A TVŮJ LÉK NECHŤ JE TVÝM JÍDLEM.

- doporučoval Hippokratés před 2000 lety

V Y V Á Ž E N Á

V současné době hladoví zhruba 1 miliarda lidí a další dvě miliardy se přejídají nezdravými pokrmy. Vliv potravin na lidský organismus, planetu a ekonomiku zkoumal



S T R A V A

v Americe tým téměř 40 odborníků, kteří doporučují jíst zhruba polovinu červeného masa a cukrů než dnes a zdvojnásobit příjem ovoce, zeleniny a ořechů.

PODLE ÚDAJŮ ČESKÉHO STATISTICKÉHO ÚŘADU SNĚDL V ROCE 2015 KAŽDÝ ČECH PRŮMĚRNĚ :



242 kg
MLÉČNÝCH
VÝROBKŮ



84 kg
ZELENINY



66,3 kg
BRAMBOR



2,7 kg
LUŠTĚNIN



79,3 kg
MASA



82 kg
OVOCE



113,3 kg
OBILOVIN



ŽEBŘÍČEK VEDE **VEPŘOVÉ MASO (TÉMĚŘ 43 KG)**, NÁSLEDUJE **DRŮBEŽÍ (26 KG)** A **HOVĚZÍ MASO (8,2 KG)** A **RYBY (6 KG)**.



VLAŠTOVKY Z CATERINGU

DALŠÍM KROKEM UDRŽITELNOSTI V CATERINGU JE PODPORA ZPŮSOBU STRAVOVÁNÍ I NA VEŘEJNÝCH AKCÍCH. KUCHAŘI ZÁTIŠÍ CATERINGU VYMÝŠLEJÍ INOVATIVNÍ KOMBINACE SUROVIN A POKRMY PŘEVÁŽNĚ ROSTLINNÉHO PŮVODU, KTERÉ VYJADŘUJÍ RESPEKT K PLANETĚ A ZÁROVEŇ SPLŇUJÍ VYSOKÉ NÁROKY NA CHUŤ A PREZENTACI. I MALÁ ZMĚNA DOKÁŽE ZMĚNIT SVĚT, ZVLÁŠŤ POKUD JI PROVEDEME VŠICHNI.

SCHVÁLNĚ SI ZKUSTE UVĚDOMIT, CO ZA CELÝ DEN SNÍTE.



300 g
ZELENINY



50 g
ZELENINY S VYSOKÝM
OBSAHEM ŠKROBU
(BRAMBORY, MANIOK)



29 g
DRŮBEŽÍHO
MASA



25 g
POTRAVIN
ZE SÓJI



5 g
SÁDLA NEBO
JINÉHO ŽIV. TUKU



250 g
MLÉČNÝCH
VÝROBKŮ



50 g
FAZOLÍ, HRACHU
NEBO ČOČKY



28 g
RYB



13 g
VAJEC
(ASI 1,5 TÝDNĚ)



232 g
OBILOVIN



40 g
NENASYCENÝCH
OLEJŮ (OLIVOVÝ,
SÓJOVÝ, ŘEPKOVÝ,
SLUNEČNICOVÝ...)



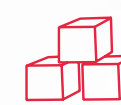
25 g
STROMOVÝCH
OŘECHŮ (VLAŠSKÉ
OŘECHY, MANDLE)



10 g
HOVĚZÍHO,
VEPŘOVÉHO NEBO
JEHNĚČÍHO MAS



200 g
OVOCE



31 g
PŘIDANÝCH
CUKRŮ



25 g
ARAŠÍDŮ



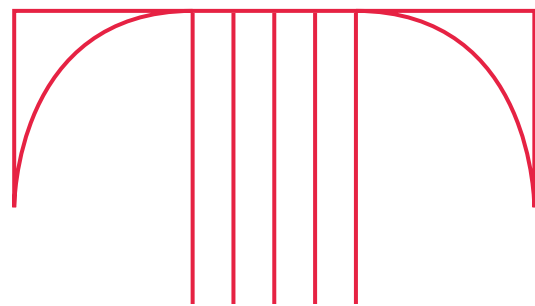
6,8 g
ROSTLINNÉHO
OLEJE

VÁŠ IDEÁLNÍ DENNÍ JÍDELNÍČEK,

KTERÝ POMŮŽE PLANETĚ I VAŠEMU ZDRAVÍ

SNIŽTE SPOTŘEBU
ČERVENÉHO MAS
NA POLOVINU

ZDVOJNÁSOBTE
SPOTŘEBU OŘECHŮ,
OVOCE A ZELENINY



O JE MASO!

ŽE SKVĚLÝ STEAK PŘIPRAVÍTE JEN Z JIHOAMERICKÉHO HOVĚZÍHO, VYVRACÍ ŠÉFKUČAŘ **IGOR CHRAMEC V RESTAURACI V ZÁTIŠÍ**. ÚŽASNĚ VYZRÁLÉ ROŠTĚNCE A ŽEBRA OBJEVIL NA VYSOČINĚ V **ŘEZNICTVÍ MASO KLOUDA**.

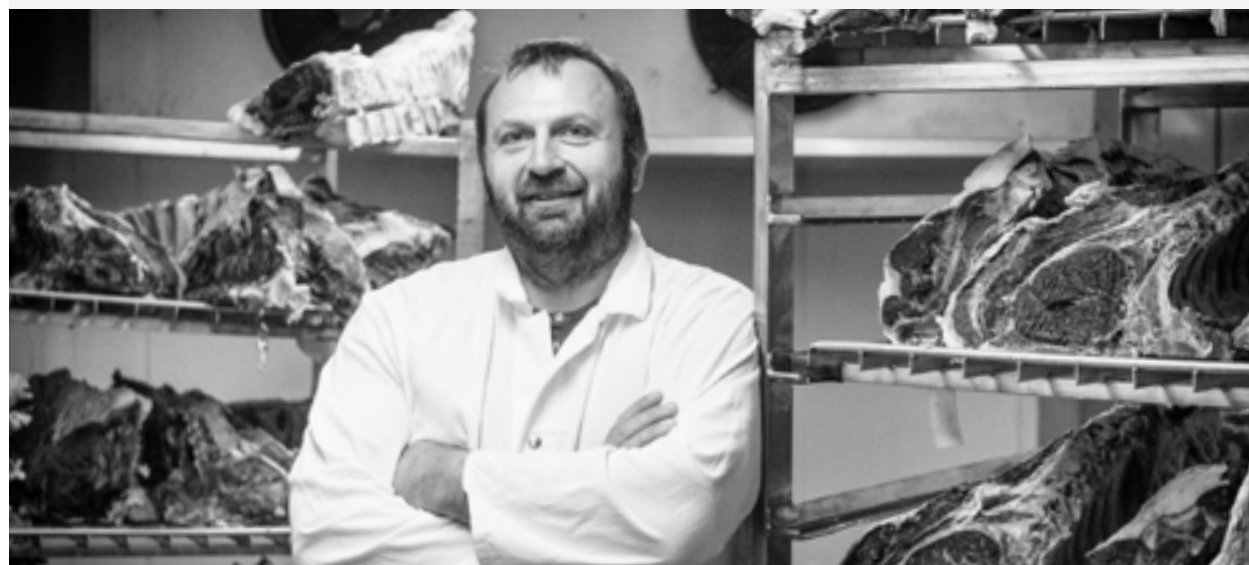


Rostoucí poptávka po lahodných steacích převýšila možnosti dodavatele masa do restaurace V Zátíší, a tak její šéfkuchař Igor Chramec začal hledat nový zdroj. Ochutnal maso Klouda a zamiloval se při prvním soustě. Řezník Martin Klouda se věnuje bourání, zpracování a zrání masa přes 25 let, vedl největší podnik úpravy hovězího masa v České republice, a v roce 2016 založil vlastní řeznictví. Spolupracuje výhradně s lokálními farmáři, dobytek nakupuje jen z prověřených osvědčených farem z okolí 100 km od Olešnice na Moravě, kde firma sídlí. Do výsledné chuti masa se promítá nejen plemeno zvířete, ale i jeho život, způsob porážky a zpracování masa. Vychází z kvality masa i požadavků šéfkuchařů na specifické úpravy.

„HOVĚZÍ MASO
NECHÁVÁME
ZRÁT V IDEÁLNÍCH
PODMÍNKÁCH TAK,
ABY SE ZVÝRAZNILY JEHO
CHUŤOVÉ VLASTNOSTI
A AROMATICKÉ LÁTKY.“

říká řezník
Martin Klouda

ŘEZNICTVÍ MASO KLOUDA NA JAŘE CHYSTÁ ROZŠÍŘENÍ SORTIMENTU O TELECÍ A JEHNĚČÍ MASO, KTERÉ SE NA JÍDELNÍM LÍSTKU V ZÁTIŠÍ TAKÉ OBJEVÍ. MÁME SE NA CO TĚŠIT.



ESENCE CHUTI

Šéfkuchař Igor Chramec si do restaurace V Zátíší vybral hovězí nízky a vysoký roštěnec a žebra. Všechny kusy masa mají bohatý lojový obal a kost, zrají proto suchou metodou, při které visí při chladnější teplotě na vzduchu a odpařuje se z nich přebytečná voda. Veškeré chuťové a aromatické vlastnosti masa se tak zintenzivní.

„SIRLOIN A RIB EYE STAŘÍME
60 DNÍ, ŽEBRŮM STAČÍ 14 DNÍ.“

Druhým způsobem zrání je mokrá metoda, při které se maso zavakuje a nechává stařit ve vlastní šťávě. Hodí se pro kusy mas bez kosti a tuku.

„BĚHEM ZRÁNÍ MASA SE VE SVALU ODBOURÁVÁ KYSELINA
MLÉČNÁ, KTERÁ V UZAVŘENÉM VAKUOVÉM OBALU ZŮSTÁVÁ,
PROTO MÁ MASO STAŘENÉ TOUTO METODOU, NEJČASTĚJI
Z BRAZÍLIE, ARGENTINY ČI URUGUAYE, KYSELEJŠÍ CHUŤ. PO
OTEVŘENÍ JE TŘEBA NECHAT MASO VYDÝCHAT A PRACOVAT
S NÍM TROCHU JINÝM ZPŮSOBEM.“



LAHODNÉ VYHLÍDKY

„Považuji za důležité našim hostům ukázat, že i v Česku je možné dostat kvalitní lokální maso s excelentní chutí. Je to úplně něco jiného, než jsme měli v nabídce.“

říká nadšeně
šéfkuchař Igor

V restauraci V Zátíší si můžete vychutnat tatarák z vyzrálého hovězího s hořčičnou majonézou a kořeněným hovězím vývarem,

telecí svíčkovou a marinované hovězí žebro s variací topinambur, houbami šitaké a telecím jus s Xéres zálivkou

nebo legendární vyzrálý hovězí rib eye steak se zauzeným bramborovým pyré, karotkou v cideru a morkovým aioli.



DESIGN NA TALÍŘI

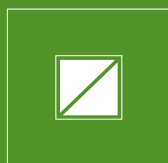


Topinamburové velouté, foie gras,
jablka Granny Smith, koriandr
restaurace Bellevue



Mořský jazyk, cizrna,
houby, Romanesco,
restaurace Bellevue

wow.zatisigroup.cz



zátiší group

Yes, we can...