**Koniec z nudą na talerzu**

**Jedzenie to sztuka i ogromna przyjemność. Nie bez powodu w tak wielu kulturach posiłki są najważniejszym momentem dnia, chwilą celebrowaną i obudowaną w rytuały. Jak jednak możemy się nimi cieszyć, gdy mamy wrażenie, że cały czas jemy to samo? Nawet stołując poza domem, trudno uniknąć monotonii. Większość lokali serwuje przecież albo tradycyjne polskie dania, albo kuchnię japońską czy indyjską. To dobre przez jakiś czas – później zaczynamy szukać nowych smaków. Co robić, aby uciec od nudy?**

Najbardziej oczywistym rozwiązaniem wydaje się samodzielne przygotowywanie posiłków. Ze zdobyciem składników nie powinniśmy mieć problemu – hipermarkety i małe tematyczne sklepiki oferują wszystko, co można sobie wymarzyć. Pomysłów też nie zabraknie - w księgarniach książki kucharskie zajmują kilka regałów, a Internet jest prawie nieograniczoną bazą przepisów z całego świata. Można je realizować wiernie albo odrobinę „zaszaleć“ i wprowadzić własne modyfikacje – dodać swoje ulubione składniki, połączyć kilka przepisów lub udekorować i podać danie w bardziej artystyczny sposób. Być może nowe odsłony popularnych potraw okażą się jeszcze lepsze od oryginału.

Nie bójmy się eksperymentować! Rewelacyjnym pomysłem jest tworzenie autorskich przepisów – najlepsze powstają zazwyczaj spontanicznie, na skutek szalonych (a może wizjonerskich?) decyzji. Żaden kulinarny purysta nie zabroni nam przecież mieszania we własnej kuchni pozornie niepasujących do siebie smaków, łączenia przypraw i składników z różnych kontynentów. W ten sposób odkryjemy niesamowite kombinacje, stworzymy dania prawdziwie niepowtarzalne.

W swoich kulinarnych zmaganiach warto uwzględnić zmieniające się pory roku. *„Najlepszym, co możemy zrobić dla smaku i oryginalności własnych potraw, jest wykorzystanie sezonowych owoców i warzyw. Ich unikalne smaki, dostępne zazwyczaj tylko przez kilka tygodni w roku, zawsze będą wydawały się nowe i świeże“ –* mówi Jarosław Walczyk, szef kuchni w warszawskiej restauracji Strefa. Szparagi, dynie, truskawki są najlepsze właśnie w danym momencie roku, w niektórych regionach wiążą się z nimi nawet tradycje. Wykorzystując je we własnej kuchni, można powrócić do przepisów babć lub wymyślić coś zupełnie nowego i oryginalnego. Co to znaczy? W restauracji Strefa Jarosław Walczyk proponuje na przykład carpaccio z truskawek ze świeżą bazylią i czerwonym pieprzem. Warto pamiętać, że w sezonowych owocach i warzywach (najlepiej kupowanych u zaprzyjaźnionych plantatorów) jest dużo mniej pestycydów niż w tych hodowanych w nienaturalnych dla roślin porach roku. Co ciekawe, sezonowym składnikiem wielu potraw mogą stać się jadalne kwiaty. Wykorzystując je, nie tylko urozmaicimy swoje przepisy i upiększymy dania, ale i zaskoczymy swoich bliskich.

Aby przełamać kulinarną nudę bez dokładania sobie pracy, można również skorzystać z oferty ciekawych restauracji. W ten sposób próbując po raz kolejny podobnych potraw, ich aromaty bedą się różniły dzięki podejsciu szefa kuchni. Kilka ziarenek dodatkowej przyprawy zmienia przecież smak całego dania, inne proporcje mogą dokonać cudów. Odwiedzając kolejne restauracje, nie tylko spróbujemy nowych smaków, ale również poznamy kultury, z których się wywodzą, związane z nimi tradycje. Być moźe odkryjemy nawet swoje ulubione miejsce, styl gotowania, który szczególnie przypadnie nam do gustu. Kolejne powroty do takiego lokalu na pewno nie będą wydawały się nudne, wprost przeciwnie – wrócimy tam z uśmiechem na ustach.

Oczywiście trudno wyobrazić sobie, by ktokolwiek miał czas codziennie jeździć na koniec miasta tylko po to, aby zjeść lunch czy kolację. Dobrym wyjściem wydaje się więc znalezienie takiego miejsca, w którym można spróbować potraw łączących różne gusta i kuchnie - zarówno oryginalnych przystawek i niebanalnych dań głównych, jak również interesujących deserów, pysznych kaw i rzadkich alkoholi. Jednocześnie taki lokal powinien znajdować się w dosyć popularnej lokalizacji oraz uwzględniać potrzeby różnego rodzaju spotkań. Mało realne? Być może, ale warto mieć oczy otwarte.

