

Наталья Воронина: «Мы делаем здоровые продукты доступными»

Полгода назад в городе Йошкар-Ола (Россия) открылись магазин полезных продуктов «Ключи к здоровью» и кафе здорового питания «Чечевица». Об этом необычном проекте, о том, как он развивается и способствует популяризации здорового образа жизни, мы беседуем с директором Автономной некоммерческой организации оздоровительно-просветительского центра «Ключи к здоровью» Натальей Ворониной и директором магазина Олесей Черепановой.

Какие цели ставились при открытии магазина и кафе?

Наталья: Цель и лозунг нашей деятельности – это сделать здоровые продукты доступными для людей. Не секрет, что сейчас люди всё чаще болеют и умирают от болезней, связанных с образом жизни. Это гипертония, диабет, аллергические заболевания, различные хондрозы, заболевания суставов, онкология. Среди принципов здорового образа жизни питание занимает одно из первых мест. Поэтому очень важно, чтобы люди научились питаться правильно.

В обществе складывается такое впечатление, что здоровые продукты очень дорогие, недоступные, какие-то эксклюзивные. Поэтому мы поставили цель – сделать здоровое питание доступным. Во-первых, чтобы в нашем магазине был большой ассортимент здоровых продуктов, во-вторых, чтобы цены были доступными, чтобы любой человек мог прийти и выбрать что-то из нашего ассортимента, что ему подходит.

Почему вы решили совместить два проекта: магазин и кафе?

Наталья: Наша цель – это популяризация здорового питания. Человеку трудно начать есть здоровые продукты, если он их не пробовал. Поэтому людям удобно прийти к нам в кафе и попробовать эти продукты, протестировать их и решить, что им

подходит, а что нет, и потом уже приобрести, чтобы готовить их дома.

Олеся: Также мы хотим научить людей готовить вкусную и полезную еду. Для этого на базе кафе еженедельно проводятся бесплатные кулинарные классы.

Сейчас многие люди задумываются над тем, как они питаются, и к выбору продуктов подходят уже осознанно, с точки зрения «полезно мне это или нет». Что, на ваш взгляд, является здоровым питанием?

Наталья: Один из принципов здорового питания – это большое количество овощей и фруктов. Половина нашей тарелки должна быть наполнена овощами или фруктами независимо от того, завтрак это, обед или ужин. Второй принцип – это как можно меньше рафинированных продуктов, как можно больше цельных продуктов, т. е. продукты должны быть как можно меньше подвергнуты промышленной переработке. Это – цельное зерно, натуральные продукты.

Третий принцип – мы очень аккуратно относимся к выбору жиров. Существует такие жировые продукты, которые очень вредны для здоровья, например, гидрогенизированный жир и маргарин. Любой маргарин вреден для организма, поэтому мы не используем маргарин при приготовлении пищи, не покупаем продукты, содержащие маргарин, например, печенье. Мы покупаем только то, где не используются гидрогенизированные жиры. Но, даже используя обыкновенное растительное масло, можно приготовить блюдо полезным, а можно – вредным. Растительное масло нельзя нагревать, при нагревании выше 100°C образуются вредные для организма вещества. Поэтому при приготовлении пищи в кафе мы максимально избегаем вредных жиров и вредных способов приготовления.

Четвёртый принцип – это специи. Мы избегаем специй, которые раздражают желудок и слизистые оболочки: острый перец, чёрный перец и ряд других. Используем те специи, которые полезны для

здоровья, такие как куркума, которая активирует иммунитет и является онкопротектором.

Поскольку медицина говорит, что на первое место по опасности для здоровья выходят сердечно-сосудистые и раковые заболевания, мы стараемся максимально заменять продукты животного происхождения на продукты растительного происхождения, которые не содержат холестерин, не провоцируют раковые заболевания. Поэтому мы учим наших посетителей заменять, например, мясо и молочные продукты разнообразными продуктами на основе бобовых.

Правильное питание – это также умелое использование в своём меню различных полезных продуктов, которые сейчас всё больше и больше становятся доступными, так называемые суперфуды. Это амарант, семена чиа, спирулина, зелёная гречка, различные урбечи, то есть это те продукты, которые концентрируют в себе максимальную пользу для организма. Их нужно уметь правильно применять.

Какова ваша аудитория? Кто больше интересуется здоровым питанием?

Наталья: Мы были удивлены, что самые разные категории людей интересуются здоровым питанием. И, в первую очередь, это молодёжь, которая сегодня, имея доступ к информации о последних научных разработках, очень активно интересуется здоровьем; люди трудоспособного возраста, в том числе мужчины, которые понимают важность заботы о здоровье для того, чтобы быть успешными в современном мире. Они занимаются физкультурой, фитнесом и стремятся к правильному питанию.

Это люди, которые уже имеют, к сожалению, какое-то заболевание, но при этом знают, что, используя принципы правильного питания, можно значительно улучшить качество жизни и продлить её, даже имея хроническое заболевание. Это беременные женщины и родители, которые, заботясь о собственном здоровье и здоровье своих детей, избегают продуктов с большим

содержанием сахара. Они с удовольствием приобретают наши полезные десерты, которые содержат минимум сахара, покупают заменители сахара. Люди-аллергики приобретают у нас травяные чаи, безглютеновые продукты, продукты из бобовых, чтобы заменять ими продукты животного происхождения, вызывающие аллергию и т. д.

Олеся: У нас есть постоянные клиенты из числа молодых людей, которые помогают разрабатывать новые рецепты для нашего кафе.

Ваше меню исключительно вегетарианское. Есть ли в нём какие-то необычные блюда?

Наталья: Люди, которые переходят на вегетарианское питание, обеспокоены тем, может ли вегетарианское питание быть таким же вкусным, как питание с использованием мясных и молочных продуктов. Когда они пробуют наши блюда, они говорят, что это действительно очень вкусно. У нас большой выбор вкусных десертов, торты без молока, без яиц, без животных жиров, без сливочного масла, торты, которые удовлетворят самый изысканный вкус. Торт «Наполеон», пирожное «Картошка» и другие известные десерты можно испечь без продуктов животного происхождения.

Без животных продуктов можно приготовить и гуляш, который будет также не менее вкусным, чем мясной, можно приготовить котлеты и голубцы, фаршированные перцы. Множество различных и привычных блюд можно приготовить очень-очень вкусно, если добавить поварского мастерства. Если говорить о необычных блюдах, в приготовлении наших блюд мы широко используем пророщенное зерно, которое имеет в десятки раз больше витаминов, чем обычное. Мы проращиваем, например, зелёную гречку, чечевицу, фасоль маш, пшеницу, также готовим с ними различные соусы и пасты для бутербродов.

Олеся: Все наши блюда необычны, так как в них не содержатся продукты животного происхождения, и по вкусовым качествам они ничуть не хуже привычной еды. Из полезных десертов мы можем предложить шоколадный пирог со стевией (вместо сахара),

овсяный пирог с мёдом, конфеты из фиников и кэроба и другие. Они практически не уступают по вкусу шоколадным десертам, и при этом они намного полезнее.

Есть ли в вашем ассортименте продукты для людей, болеющих диабетом?

Олеся: В нашем ассортименте есть чай для снижения уровня сахара, зелёная гречка, кисели с фруктозой, стевия, семена чиа и многое другое.

Наталья: Диабетики с удовольствием покупают различные цельнозерновые продукты, так как это продукты с низким гликогемическим индексом. Они медленнее всасываются в кровь и помогают человеку хорошо себя чувствовать, помогают увеличивать время между приемами пищи для диабетиков, а не постоянно перекусывать, что очень пагубно действует на желудочно-кишечный тракт.

Достигнуты ли цели, поставленные при открытии магазина и кафе?

Олеся: С момента открытия магазина и кафе была проделана большая работа, но сказать, что все цели достигнуты, нельзя. Как только человек говорит: «Я всё умею, я всего достиг...», на этом он перестаёт развиваться. Невозможно всё знать и достигнуть всего, всегда есть куда двигаться, расширяться, развиваться, совершенствоваться и ставить новые задачи.

Наталья: Мы очень рады, что за полгода работы нашего магазина и кафе у нас очень много постоянных клиентов. Это люди, которые приходят к нам за продуктами; люди, которые регулярно у нас обедают; люди, которые покупают определённые виды продуктов, например, пророщенное зерно или полезные десерты для себя, своих детей.

Что бы вы посоветовали человеку, желающему начать питаться правильно?

Наталья: Человеку, который желает питаться правильно, я бы

сказала, что он принял очень верное, ключевое решение в своей жизни, потому что это решение улучшит качество его жизни и продлит ему жизнь. Правильное питание – это целая наука, которую необходимо освоить для того, чтобы составить сбалансированный рацион. Поэтому человек, вставший на этот путь, будет развиваться, много читать, изучать эти вопросы, будет узнавать много нового.

В нашем магазине, помимо здоровых продуктов, можно приобрести хорошие качественные книги по вопросам питания и по вопросам здоровья. Мы приглашаем на наши мероприятия: регулярные кулинарные классы, женский клуб, где мы учим также правильно готовить; клуб здоровья, который очень скоро начнет функционировать.

При переходе на правильное питание следует соблюдать принцип постепенности, чтобы не разочароваться. Нужно понимать, что правильное питание – это не ограничение себя во всём, а создание для себя такого меню, которое было бы вам приятно, которое доставляло бы удовольствие, и при этом было полезным. Поэтому постепенно вводите новые блюда, наслаждайтесь ими и будьте здоровы!

Олеся: Я согласна с Натальей, обязательно нужно быть мудрым, умеренным и постепенным в своих действиях.

Беседовала Татьяна Ведерникова

Источник

Фото

Видео