

Образ жизни на 50% состоит из привычек в питании

Рассказывает Ирина Дзюбанчук, шеф-повар в центре «Наш дом» (Новые Обиходы).

Ирина, вы шеф-повар в лечебно-оздоровительном центре «Наш дом», автор трёх книг с рецептами, ведущая программы «Вкус здоровья».

Когда вы поняли, что деятельность, связанная с едой, вам близка? Всегда ли вы любили готовить?

Я выросла в семье, в которой мама была очень активна в служении и меня обучала самостоятельности. Мама всегда вкусно готовила и привила этот вкус мне. Когда я пробовала что-то приготовить, то у меня довольно неплохо получалось. Также я рано вышла замуж, поэтому приготовление пищи в моей жизни стало нормой.

В 25 лет вы стали шеф-поваром ресторана в центре «Наш дом». Расскажите, в чем преимущества этого лечебного центра?

Лечебно-оздоровительный центр «Наш дом» функционирует на основании уникальной программы лечения и профилактики заболеваний, которые можно излечить, поменяв образ жизни.

А образ жизни на 50% состоит из привычек в питании, поэтому мне нравится готовить полезную еду, тем более, когда от этого человеку становится лучше. Это уже хорошая цель, ради которой стоит жить!

Расскажите подробнее о вашем обучении в ресторанах Европы. Какова была цель этой стажировки?

В 2003 году я была в Швейцарии, в ресторане здорового питания. Поскольку я самоучка, мне очень хотелось посмотреть и научиться правильному приготовлению полезной пищи. И вот, у

меня появилась такая возможность.

В 2004 году поехала на обучение в Вену в Австрии. В 2012 году обучалась в Праге, а уже в этом году была в Черногории, в Подгорице. Но цель последней стажировки была направлена на то, чтобы увидеть работу кафе изнутри, так как есть огромное желание открыть нечто подобное в ближайшем городе.

Знаю, что вы выпустили три книги с рецептами. Кто вас вдохновил на это и где их можно приобрести?

Идеи о написании книг возникали по мере развития спроса и желания людей узнать рецепты блюд, которые им предлагались в нашем центре. Книги можно приобрести в лечебно-оздоровительном центре «Наш дом» либо же в литературных отделах церкви Адвентистов седьмого дня.

Сейчас готовится к изданию ещё одна книга. Она посвящена теме питания при диабете и избыточном весе.

Слышала, что вы ведете блог в Instagram, где также предлагаете подписчикам свои рецептами. Что побудило вас создать такую страницу?

Вплотную я начала заниматься Инстаграмом в 2020 году.

Что побудило?

Наверное возможность раскрыть свой потенциал и обзавестись целевой аудиторией, которой были бы интересны мои рецепты!

Каковы ваши планы?

В ближайшее время хотим открыть производство соевых продуктов. Также есть огромное желание открыть кафе.

Вопросы – Елена Столяр