Свежий вклад

Рут Тал — создательница сети Fresh — о здоровом питании, философии детоксов и авторской кухне

Какова концепция проекта Fresh?
Важно понимать, что это не ресторан для вегетарианцев. В Канаде, где был открыт флагманский Fresh, 80% посетителей ресторанов сети — люди, выбирающие вкусную и здоровую еду и следящие за своим здоровьем, но отнюдь не какие-нибудь убежденные веганы. В меню есть даже «бургеры». Да, котлета там, конечно, не содержит мяса, но состоит из 27 растительных ингредиентов и, как мне кажется, не уступает по вкусу той, что кладется в мясной бургер. Важно понимать, что мы не диктуем каких-то правил и ни к чему не обязываем, а лишь предлагаем познакомиться с нашей кулинарной философией. Если вам понравится, мы будем только рады, поскольку пропагандируем эдакий «евангелистский подход»: распробовав все прелести такой кухни на себе, хочется делиться ей с другими людьми.

Как вы пришли к идее создания ресторана здоровой еды?
Это все любовь. *(Смеется)* Мне было 25 лет, когда я влюбилась в вегана. Мы проводили вместе все свободное время, и, конечно же, со временем я изменила свой рацион. Мне хотелось впечатлить своего бойфренда, а потому я тоже стала веганом. Поскольку я всегда была любопытным человеком и готова была впитывать информацию словно губка, я пробовала самые разные варианты вегетарианских блюд, читала литературу по теме, проходила всевозможные детоксы, готовила свежевыжатые соки. Все это дало поразительные результаты: я действительно почувствовала изменения в лучшую сторону — как физически, так и эмоционально. Открыла для себя новый мир. Познакомилась с вкусной, здоровой пищей. Познакомилась с культурой, которой не было в Торонто. Проект ресторана зародился, когда я училась в университете. С парнем-веганом я к тому времени рассталась, но жизнь уже изменилась навсегда. Так появился первый Fresh на 30 посадочных мест. Сейчас у меня три ресторана в Торонто, которые пользуются устойчивым спросом: люди стали уделять гораздо больше внимания здоровой еде. Это очевидный тренд, и в ближайшее время вряд ли что-то изменится.

Как создавалось меню?
Я автор меню Fresh. Когда все только начиналось, я исходила из концепции «я голодная вегетарианка». Я хотела питаться вкусно, чтобы еще при этом и окружающая атмосфера не угнетала. Неспешно, экспериментируя, я и вводила в меню новые и новые блюда, пока наконец концепция окончательно не сформировала сь и сеть Fresh не приобрела свой нынешний вид. Как мне кажется, получилось это вкусно. И по-настоящему полезно.

Почему вы решили открыть Fresh в Москве?
Русский Fresh на самом деле первый интернациональный проект. Москва — потрясающий, яркий город. Когда возникло предложение сделать здесь правильный ресторан здорового питания, я восприняла его с энтузиазмом. Москва заслужила ресторан, пропагандирующий здоровый образ жизни. И сейчас у меня такой же азарт, как когда я открывала свой первый Fresh в Торонто много лет назад. Смотря на интерьеры Fresh в Москве, я уже всерьез задумалась о том, чтобы переделать так же и интерьеры канадских ресторанов: здесь у вас все получилось очень стильно и очень уютно.

Есть ли в меню блюда, созданные специально для московских гурманов?
Любой хороший шеф-повар скажет, что ресторан должен быть максимально локализован с использованием местных кулинарных традиций и национальных продуктов. Поэтому в московском Fresh в меню добавлены каши — неотъемлемая часть русской культуры. Причем некоторые блюда из московского меню я планирую перевезти и в Канаду.

Что стоит попробовать в первую очередь?
Сложно ответить на этот вопрос. Все зависит от сезона и настроения. Мы используем только сезонные продукты, поэтому меню регулярно обновляется. Если же говорить о действительно интересных и необычных вещах, то, придя во Fresh впервые, стоит непременно продегустировать напиток «Энергия Амазона». Ягоды асаи, которые используются в его приготовлении,— натуральный природный энергетик, который даст фору даже кофе и с легкостью его заменит.

ЭТО ВСЕ ЛЮБОВЬ. Мне было 25 лет, когда я влюбилась в вегана

Из меню

Суп дня
Подается на выбор с льняным хумусом или соусом тахини — 250 руб. В комбинации с салатом — 400 руб.

Салат «Все звезды»
Табуле из киноа и белой фасоли на измельченном шпинате с ягодами годжи, миксом жареных орехов и семечек, петрушкой, кинзой, ростками подсолнечника, бататом гриль, стейками тофу — 450 руб.

«Зеленая богиня»
Зелень на пару и брокколи с тофу стейками гриль, маринованный имбирь, жареные семечки подсолнуха, соус тахини, жареные нори и имбирь тамари соус — 500 руб.

«Бургер де люкс»
Томат, салат латук, красный лук, ростки люцерны, маринованный огурец и наш домашний майонез — 400 руб.

Буритто с песто и овощами гриль
Красный перец гриль, цукини и батат с песто, наш домашний майонез, томат, салат латук, огурец, красный лук и ростки люцерны — 400 руб.

Овощной сок «Зелень»
Огурец, сельдерей, петрушка, шпинат, имбирь, лимон — 275 руб. за 300 мл.

Энергетический шейк «Энергия Амазона»
Асаи, гуарана, ананас, банан, черника — 350 руб. за 300 мл.