

Зеленые правила

Столичный гастрономический ресторан, предлагающий сезонную здоровую кухню

Азамат Цебоев |



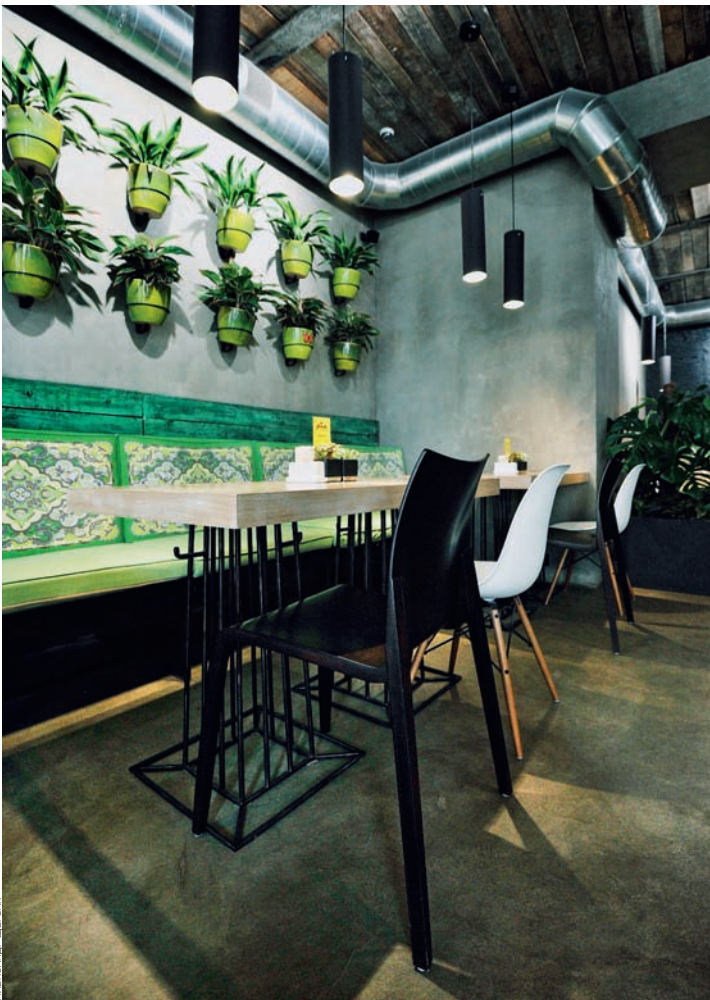
СЛОГАН ресторана Fresh — «Healthy Is a New Sexy», и это многое объясняет... Внимательное отношение к еде — один из самых мощных трендов нового столетия, который поддерживается все большим и большим количеством людей, не желающих слепо играть в консьюмеристские игры по правилам рынка. Люди хотят быть уверенными в том, что потребляют. Хотят быть уверенными в качестве продуктов и понимать, как и кем эти продукты были произведены и приготовлены.

Осознанное потребление — это движение в сторону более правильно организованного мира. Важно, что крестовый поход за здравым смыслом возглавляют и направляют не международные производители еды, которые готовы ради сверхприбыли на любые трюки — от генной модификации до эксплуатации подневольного труда, а отдельные энтузиасты, взвалившие на себя нелегкую просветительскую миссию.

Рут Тал — создатель концепции ресторана Fresh — как раз из таких. Она родилась во франко-испанской семье из Марокко, где любили собраться за столом и хорошо поесть. Еда всегда была разнообразной, с множеством овощей и специй. Это не могло не наложить отпечаток на отношение Рут к еде. Она любит готовить и искренне считает, что еда должна быть и полезной, и вкусной — и одно без другого просто не может существовать. Этот простой, но эффективный подход позволил ей завоевать сторонников не только в родной Канаде, но и в Москве, где в середине прошлого года открылся первый европейский Fresh.

Несмотря на то что в ресторане готовят без использования мяса, рыбы, и яиц, большинство гостей ресторана — и в Торонто, и в Москве — вовсе не вегетарианцы. На 80% это обычные городские жители.

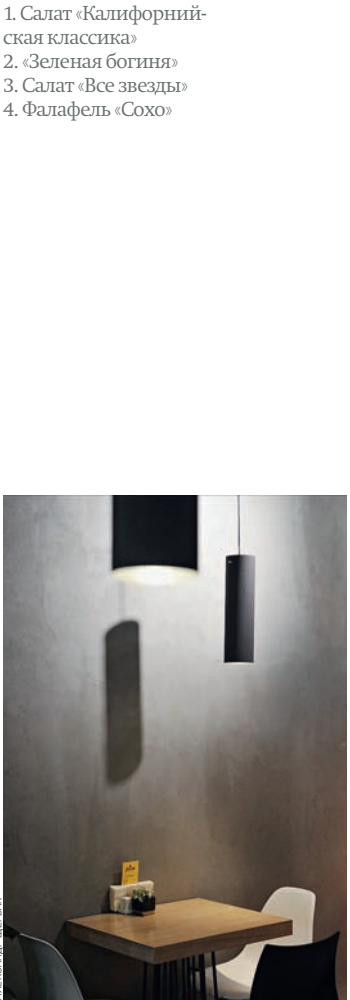
Шеф ресторана Рикардо Моралес так определил суть Fresh: «На мой взгляд, концепция нашего ресторана — это будущее еды в целом. Для нас очень важно, чтобы



все блюда, которые мы готовим, немного удивляли как знатоков вегетарианской и веганской кухонь, так и тех, кто сталкивается с этим впервые».

Fresh — ресторан для обитателей мегаполиса, живущих в постоянной спешке, подверженных стрессу и нуждающихся в дополнительном источнике энергии и витаминов, расторопша, эхинацея и другие природные компоненты, помогающие организму и психике человека справляться с трудностями современного быта.

В ресторане не допускается использование искусственных добавок и консервантов. Белый сахар заменяется натуральным подсластителем из агавы, который подходит и для диабетиков. Здесь не бывает замороженных продуктов, а вместо обычного



- 1. Салат «Калифорнийская классика»
- 2. «Зеленая богиня»
- 3. Салат «Все звезды»
- 4. Фалафель «Сохо»



1.



2.



3.



4.

картофеля фри в качестве гарнира к вегетарианским бургерам здесь подают батат, необычайно богатый бета-каротином. Кофе в ресторане только свежей обжарки: лишь в таком виде он сохраняет свои уникальные антиоксидантные свойства, а вино — исключительно органическое.

Многолетний исторический опыт, опирающийся на научные исследования, показал, что потребление мяса и других продуктов животного происхождения не является для современного человека чем-то абсолютно необходимым. Многие известные личности — от Пифагора и Со-

кратадо Пола Маккартни и Хоакина Феникса — предпочли вегетарианство, что никак не помешало им жить интересной и насыщенной жизнью.

Когда 70-летнего вегетарианца Бернарда Шоу спросили о его самочувствии, то он ответил: «Прекрасно, прекрасно, только мне докучают врачи, утверждая, что я умру, потому что не ем мяса». Когда же к 90-летнему Шоу обратились с тем же вопросом, он отвечал: «Прекрасно. Больше меня никто не беспокоит. Все врачи, которые мучили меня, утверждая, что я не смогу прожить без мяса, уже умерли».