УДК 640.43

**Слоу-фуд или вкусно не значит вредно**

О.Г. Владимирова, М.В. Талакина

**Аннотация:** В статье раскрывается суть актуального тренда в развитии отечественного ресторанного бизнеса – слоу-фуд. Опровергается мнение, что здоровая пища исключительно не вкусная. Рассмотрены полезные и вредные вещества, содержащиеся в пище. Даны рекомендации о возможности достижения гармонии вкуса при использовании натуральных, в частности фермерских продуктов, по исключению усилителей вкуса, ароматизаторов и прочих добавок.

**Ключевые слова:** ресторанный бизнес, правильное питание, слоу-фуд.

**SLOW FOOD OR DELICIOUS DOES NOT MEAN IT IS HARMFUL**

O. G. Vladimirova, M. V. Tarakina

**Abstract:** the article reveals the essence of the current trend in the development of Russian restaurant business is slow food. The view that healthy food not only delicious. Considered useful and the harmful substances contained in food. Recommendations on the possibility of achieving harmony of taste if you use natural, particularly farm produce, to prevent flavor enhancers, flavorings and other additives.

**Key words:** restaurant business, proper nutrition, slow food.

 К концу 2016 года уже была заметна резкая популяризация здорового образа жизни: ходить в фитнес залы и правильно питаться стало основой для полноценной социальной и физической жизни человека.

 Пропаганда диет в социальных сетях достигает апогея: лишь усиленными тренировками нельзя добиться максимального успеха, необходимо сбалансированное питание. Но вегетарианство, тем более сыроедение, подходит далеко не всем. Так, в ритме города, неподготовленный человеческий организм будет испытывать огромный стресс, при замене высокоуглеводной и жирной пищи на растительную малокалорийную.

Человеку, для нормального функционирования организма необходимо получать витамины, макро- и микроэлементы, соли и минеральные вещества, полиненасыщенные жирные кислоты. Весь этот кладезь полезных элементов для организма хранится в привычных продуктах питания: рыбе, мясе, овощах и фруктах.

 Но зачастую, ту же морковь, которая так богата бета-каротином и витамином А, не часто «пускают» в суточный рацион. Ретинол необходим для костей, кожи, волос и зрения. Участвует в окислительно-восстановительных процессах синтеза белков и способствует нормальному обмену веществ, функции клеточных и субклеточных мембран, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений; необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения. Для нормального функционирования организма нужно употреблять примерно одну среднюю морковь в день. Но, как показывает практика, даже при замене натурального витамина синтетическим, организм испытывает нехватку в данных элементах.

 То же самое можно сказать и о других продуктах питания, полезных, но малоупотребимых: редька, капуста, яблоки, шиповник, рыба и морепродукты, молочные продукты (творог натуральный), ягоды, злаковые (пшеница, гречка, рис). В этих продуктах содержится огромное количество полезных кислот, витаминов группы В, С. Кальций и фосфор необходим для строения костей, рыбий жир богат полиненасыщенными жирными кислотами: линолевой, линоленовой и архидоновой. Злаковые и натуральные масла позволяют организму освобождаться от токсинов, холестерина в крови, повышают иммунитет и устойчивость к стрессовым ситуациям, улучшают состояние центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, держат организм в тонусе.

 Но чаще всего поддержание здорового образа жизни, а в частности правильного питания, происходит принудительно: в данном случае из-за желания получить спортивную форму тела.

 Есть стойкое понятие в обществе, что вся здоровая пища исключительно не вкусная. Природа его зарождения лежит на поверхности: усилители вкуса, ароматизаторы и разные формы Е-добавок, которые так щедро добавляют производители полуфабрикатов и кондитерских изделий. И обычный лист салата уже не кажется таким привлекательным. А тем временем, выполняя изнурительные занятия 60% людей, думают о том, как после своего успеха над собственным телом, избавятся от «ненавистной зелени» и с радостью отведают какой-нибудь бургер, а может быть и два.

 Но что, если возможен обратный эффект? Все овощи вдруг станут вкусными, а тот же лист салата станет «постоянным гостем» в обеденном меню?

 Так возникло направление слоу-фуд (от англ. «slow» -медленно), в противоположность пресловутому фаст-фуду.

 Слоу-фуд – это движение, основывающееся на пропаганде правильного питания, с сохранением региональной и традиционной кухни, поддерживающее культуру традиционного застолья, при этом сочетающее в себе богатство и эстетику вкуса.

 Зародилось оно в Италии, в 1986 году. И ныне 150 стран активно участвуют в продвижении данного направления. В России «Slow-food» работает уже 10 лет. В проекте зарегистрировано около 16 городов активно поддерживающих «медленное питание»: Калининград, Санкт-Петербург, Суздаль, Вологда, Уфа, Камчатка, Кабардино-Балкария, Москва и другие.

 Первая слоу-фуд ферма появилась в Тверской области, в селе Медное в 2000 году, благодаря итальянскому сыроделу Пьетро Мацца. Он делает сыры из местного молока – риккоту, буратто, проволу. Так в Королеве, еще один иностранец, из местного мяса делает колбаски. Так же проект выступает за поддержку отечественных виноделов. Все эти продукты поступают на предприятия питания: «Жан-Жак» и «Глобус Гурмэ» (Москва).

 Кроме поддержки здорового образа жизни, проект «Slow-food» реализует поддержание продуктов, находящихся под угрозой исчезновения. Трудно поверить, но совсем недавно такими продуктами были чечевица и сельдерей.

 Слоу-фуд – это воспитание вкуса. Это действительно высокая кухня сочетания вкуса и натуральности продукта. В России это направление пробивается уже очень давно, сквозь масмаркет «Макдональдса» и «Бургер-Кингов», буквально заполонивших рынок ресторанного бизнеса.

 В петровскую эпоху русская кухня была богаче, чем сейчас. Знали, что брусничный соус идеально подойдет к бифштексу с ароматной закуской из томатов и фасоли – вводилась французская эстетика с учетом русского стола.

Культура пищи – это бытовая культура, культура нации. И такое направление, как слоу-фуд – это возможность вернуть величие русской традиционной кухни.

 Внедрение такой кухни на предприятии питания – особая задача. Первое, что необходимо: обеспечение свежим сырьем (фрукты, овощи, рыба, мясо). Затем необходимо оснастить кухню «правильным» оборудованием: пароварки, комбайны типа «PacoJet» для изготовления сорбета, обеспечение кухни технологией «СapKold», и «map-упаковывание» для повышения сохранения свежести и срока годности продуктов, не теряя их полезные свойства. Теплового оборудования потребуется минимальное количество, так как девиз этого направления в минимальной обработке продуктов. Ведь важен именно вкус мяса или рыбы, а не приправ, которые в него добавили. Умение правильно и вкусно готовить пищу– главная цель культуры слоу-фуд.

 Что дает минимальная обработка продукта – максимальную возможность сохранения всех его полезных свойств. Ученые доказали, что агрессивная тепловая обработка очень сильно урезает «витаминность» пищи. Особенно это касается жарки продуктов в масле. Менее агрессивное воздействие – варка на пару или запекание.

 Потери при варки картофеля составляют около 23%, а при жарке –31%. Так мясные котлеты при жарке теряют 20%, а на пару – 15% массы и полезных свойств. Чем натуральнее продукт, тем больше пользы он несет для организма.

 Важно отметить, что такая тенденция, как открытая кухня зародилась благодаря этому направлению. Посетителю приятно осознавать, что он контролирует процесс приготовления блюд. Когда клиенты видят весь рабочий процесс изнутри, сложно усомнится в плохом качестве и не свежести продуктов. Таким образом, можно проводить мастер-классы, что увеличит заинтересованность посетителя к таинственно-вкусной здоровой еде. Это же станет отличным маркетинговым ходом.

 Данное направление сочетает в себе положительные моменты и на фоне кризиса, когда импортные продукты стали весьма дорогими. Это позволяет обратить внимание рестораторов на местное фермерство, где качество продукта, чаще, лучше в разы. Это и домашние сыры, и мясо, яйца, свежеиспечённый хлеб. Причем, продукт не только «эконом- класса», но и «премиум-сегмента».

 Самое время открывать небольшие семейные рестораны, уютные и вместе с тем стильные, с полезной и вкусной едой. В них будет цениться виртуозность повара, а не ультрамодный дизайн. Демократичные цены обязательно привлекут клиента, а неподдельный вкус рыбного филе с овощами, вместо изобилия специй и добавок, сделают его постоянным клиентом. Кухня полезная и вкусная – вот, что актуально на сегодняшний день.

Библиографический список:

1. Артёмова Е.Н. Организация торговой деятельности на предприятиях общественного питания: учебное пособие для вузов/ Е.Н. Артёмова, О.Г. Экнодиосова. – Орёл: ОрёлГТУ, 2009. – 111 с.
2. Артемова Е.Н. [Планирование](http://elibrary.ru/item.asp?id=19957817) на предприятиях ресторанного бизнеса: учебное пособие / Е.Н. Артемова, О.Г. Владимирова. – М.: Академия, 2011. – 176 с.
3. Владимирова О.Г. Продовольственная безопасность и фаст-фуд: зарубежный и отечественный опыт регулирования / Проблемы импортозамещения и безопасности регионального потребительского рынка: материалы форума 16 декабря 2016 года, г. / Под общей редакцией д-ра техн. наук, доц. Евдокимовой О.В., д-ра техн. наук, проф. Ивановой Т.Н. – Орел: ОГУ имени И.С. Тургенева, 2017. – С. 7-10.
4. Владимирова О.Г. [Влияние](http://elibrary.ru/item.asp?id=28362749) кризиса на ресторанный бизнес /
Владимирова О.Г., Рипях Ю.В., Ковалёва Т.Д. // [Стратегия устойчивого развития регионов России](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1769674). – Новосибирск: ООО «Центр развития научного сотрудничества», 2017. – [№ 37](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1769674&selid=28362749). – С. 7-11.
5. Владимирова О.Г. Перспективы развития сегмента ресторанов здорового питания / О.Г. Владимирова // Молодежь – науке-VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодыхученых, г. Сочи, 26–28 апреля 2017 г. В 2-х томах. [Электронное издание] /отв. ред. к.п.н., доц. К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2017. Т. 1. – с. 149-151.
6. Мировое движение Slow-food: с чем и как едят [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://miridei.com/sucess-ideas/success-secrets/slow-food/