

**Змістовий модуль. 3. Особливості виробництва спеціальних видів продукції**

**Тема 3.3. Особливості технології страв вегетаріанської та веганської продукції в закладах ресторанного господарства**

**ЛЕКЦІЯ**

**Тема. Сучасні тенденції веганської, вегетаріанської кулінарії**

**Очікувані результати навчання:**

- ✓ пояснити роль веганства та вегетаріанства в харчуванні людини;
- ✓ обґрунтувати обумовлення розвитку вегетаріанства;
- ✓ ідентифікувати веганство, вегетаріанство, ово-лакто-вегетаріанство, лакто-вегетаріанство;
- ✓ пояснити роль веганських ресторанів у галузі;
- ✓ передбачити введення веганських страв в меню.

**ПЛАН**

1. Культура здорового харчування в новітні концепціях.
2. Історія розвитку вегетаріанства і веганства.
3. Розвиток вегетаріанства в закладах ресторанного господарства
4. Впровадження веганських меню в закладах ресторанного господарства.
5. Технологія приготування веганських страв.

**ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА**

Толок Г.А., Лагута О.М ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ВЕГЕТАРІАНСЬКИХ РЕСТОРАНІВ. Київський національний університет культури і мистецтв. «Молодий вчений» • № 11 (51) • листопад, 2017 р.
--

Мигаль В.І. Галицький фаховий коледж імені В'ячеслава Чорновола ВПРОВАДЖЕННЯ ВЕГАНСЬКОЇ ТА ВЕГЕТАРІАНСЬКОЇ ПРОДУКЦІЇ В МЕНЮ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА
--

## ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ

### 1. Історія розвитку вегетаріанства і веганства

Вегетаріанство та веганство – рухи, що найстрімкіше розвиваються за останні роки у Європі.

«Ми перебудуємо вас» – гасло першого вегетаріанського ресторану, який відкрився у Франції у 18 столітті. Господаря на ім'я Буланже, який просував ідею здорового та етичного харчування, вважали дивним та проповідуючим незрозумілі принципи у їжі, проте це не завадило йому вести успішний бізнес.

**Меню природи.** У 1830 році у популярному журналі «Graham Journal of Health and Longevity» (Журнал про здоров'я та довголіття) публікують статтю «Меню природи», де рекомендують виключати із раціону м'ясо, яке у той час їли на сніданок, обід та вечерю, хоча б із деяких прийомів їжі, а ще – ретельно пережовувати їжу, пити багато води. Сумнівну статтю прийняли погано та гостро, однак обговорювали довго, а у деяких вузьких колах вона знайшла відгук і визнання.

Британська **вегетаріанська** асоціація, утворена ще у 1847 році, у Лондоні випускає свою першу газету, яка пропагує не тільки відмову від м'яса, але і від усіх продуктів тваринного походження. Спад інтересу до культури відбувається від час Другої світової війни, коли редакція і придумує термін, що означає таке харчування – **веганство**. У останній момент газета виходить замість звичної назви «Вегетаріанські новини» під назвою «Веганські новини». Читач приймає новий термін.

У 1980 році численні м'ясні мережі ресторанів включають у своє меню вегетаріанські страви, оскільки рухи за права тварин та здорове харчування набирають серйозних обертів. У ті ж роки по усім Штатам активно відкриваються **вегетаріанські** готелі та магазини здорового харчування із вегетаріанськими товарами.

## **Перший європейський вегетаріанський бар**

У східній Європі перший подібний бар був відкритий у Празі. Він проіснував 60 років і тривалий час був місцем тусовок богемної молоді Чехії. Ресторан носив назву «Вегетаріанський бар». Частим гостем тут був відомий веган Франц Кафка. Це додало популярності місцю, адже спосіб життя письменника був для багатьох прикладом, незважаючи на його ранню смерть.

**Вегетаріанське королівство.** На сьогодні світовим лідером за кількістю «рослинних закладів» є Великобританія. Тут відкривають вегетаріанські та веганські пекарні, кафе, бістро, ресторани та магазини. За нею слідує Німеччина.

## **2. Культура здорового харчування в новітні концепціях**

Харчування є невід'ємною складовою здоров'я, тому правил здорового харчування дотримується все більша кількість людей. Також останнім часом постійно збільшується відсоток людей, які змушені дотримуватися певних дієт та обмежень саме через власні особливості організму – діабетики, алергіки і т.п.

В останні десятиліття з'явилося багато нових оригінальних новітніх та уже відомих альтернативних концепцій харчування, які не вписуються в рамки традиційних уявлень. Для вибору своєї методики харчування важливо знати сильні і слабкі сторони альтернативних видів харчування.

**Вегетаріанство** є однією з найдавніших альтернативних теорій харчування. Це загальна назва систем харчування, які виключають чи обмежують споживання продуктів тваринного походження. Термін «вегетаріанство» походить від латинського *vegetis*, що означає «життєрадісний, свіжий, сильний».

Однак вегетаріанці можуть вживати молочні продукти і яйця. Існує кілька варіацій вегетаріанської дієти:

- *ово-вегетаріанство* – з продукції тваринного походження вживаються лише яйця;
- *лакто-вегетаріанство* – виключення з раціону м'яса, риби, яєць, але дозволяється вживання молочних продуктів;

– *лакто-ово-вегетаріанство* – з продукції тваринного походження вживаються лише молочні продукти та яйця.

**Веганство** – більш сувора форма вегетаріанства. Вегани виключають вживання в їжу або використання в побуті будь-яких продуктів тваринного походження. Самі вегани характеризують веганство як спосіб життя, який прагне максимально виключити всі форми експлуатації та жорстокості до тварин з метою споживання їх в якості їжі, одягу, тощо.

**Діабетики** – люди, хворі на цукровий діабет. Тобто ті, що мають стійке підвищення рівня глюкози в крові через абсолютну або відносну недостатність гормону інсуліну. Діабетична дієта – це режим здорового харчування, який багатий поживними речовинами, але містить невелику кількість жирів і цукрів. Основними продуктами харчування є фрукти, ягоди, овочі та цільні зерна. Саме ця дієта є найкращим варіантом харчування для більшості людей з фактором ризику.

**Алергіки** – група людей, імунна система організму яких дає реакцію на певні харчові продукти. Виключення їх з раціону дозволяє знизити ймовірність загострень захворювання, однак при непереносимості відразу декількох продуктів раціон хворого стає дуже обмеженим і часто стає причиною нестачі багатьох корисних речовин. Більше 160 продуктів харчування можуть викликати алергічні реакції, однак найчастіше це злакові вироби (містять глютен), молюски та ракоподібні, яйця, риба, арахіс, соя, молочні продукти та горіхи.

**Глютен-фрі (безглютенова дієта)** – це раціон осіб із харчовою алергією на злаки, гіперчутливістю до глютену. Безглютенове харчування передбачає вживання продуктів, які не містять пшеничне борошно та злаки з глютенном.

У багатьох країнах світу вже досить давно працюють заклади, адаптовані під ці групи людей. Наприклад, у Польщі меню багатьох ресторанів і продуктові лінійки магазинів пропонують для людей з особливостями харчування певні страви чи продукції.

## **2. Розвиток вегетаріанства в закладах ресторанного господарства**

В Україні далеко не всі заклади ресторанного господарства адаптовані до масового споживання продукції закладів ресторанного господарства щодо особливостей харчування окремих категорій споживачів, але вони мають прагнути до цього. Проте, не можна сказати, що таких закладів не існує взагалі. В різних містах України все частіше відкриваються ресторани, кафе та кондитерські, повністю адаптовані під потреби відвідувачів з особливостями харчування, або ж ті, що містять в меню такі страви.

Наприклад, у Львові працює кафе «Смаколик», де готують страви лише з натуральних продуктів і технологічно просто – на пару, відварюють та запікають у печі. В процесі приготування не використовуються сіль та приправи, аби зберегти натуральний смак та корисні властивості продуктів. В закладі пропонують тістечка без борошна, випікають кукурудзяний, трав'яний, гречаний хліб, а також приймають індивідуальні замовлення від гостей на приготування страв відповідно до вимог будь-якої дієти.

«One Planet» називають «першим веганським кафе України». Основними позиціями меню даного кафе є тортільї з веганськими сирами, бездріжджовий пиріг з тофу та шпинатом і солоний «Наполеон».

Кондитерська «The Rawlands» виготовляє десерти без додавання борошна, яєць, цукру і молочних продуктів. А єдина в країні кето-кондитерська Максима Горіна «КЕТО КЕТО» не використовує ще й мед та сухофрукти.

В Одесі відкрите кафе «Зелень» – власники цього ресторану називають його «екотериторією». Оскільки гостями ресторану є не лише вегетаріанці, а й вегани, тому в меню вказуються страви, приготовлені з використанням яєць, молока.

Сімейна кав'ярня «Milky Day» у Чернігові для веганів і всіх, хто дотримується принципів здорового харчування, пропонує лінійку особливих десертів без глютену, лактози та цукру.

Загальний тренд здорового харчування і далі набиратиме оберті, створивши цілу індустрію, починаючи з супермаркетів, які пропонують безлактозні та безглютені продукти поряд із фермерськими, служби доставки їжі, які доставляють спеціальні щоденні раціони здорового харчування і

закінчуючи спеціалізованими ресторанами та тими, що пропонують в меню healthy-пропозиції.

Одним з заходів України, які направлені на підйом матеріального і культурного рівня населення, є широкий розвиток і подальше покращення вегетаріанських ресторанів.

Форми і засоби виробництва харчової продукції і організації індивідуального споживання виникають і розвиваються без відриву від матеріальних умов життя суспільства, а в тісних зв'язках із ними. В умовах ринкової трансформації необхідність вегетаріанських ресторанів як особливої галузі господарської діяльності збереглася і викликана тим, що харчова промисловість і сільське господарство не завжди можуть виробляти продукти харчування, безпосередньо готові до вживання. Виготовлена сировина або напівфабрикати вимагають додаткового термічного оброблення в умовах домашнього господарства або в умовах уособленого виробництва.

Як будь-яке дрібне господарство домашнє приготування їжі є низьковиробничим і для суспільства не вигідним. Економія суспільної праці досягається уособленням виробництва готової продукції.

Вегетаріанські ресторани, виникли як результат громадського розподілу праці та сприяють ощадливому видатку праці і створюють умови для прийому їжі поблизу місця роботи, навчання і відпочинку.

Будь-яке підприємство прагне до підвищення ефективності діяльності, однак тільки розуміння того, від чого залежить ця ефективність, може привести до позитивних результатів. В економічному змісті під ефективністю розуміється максимально оптимальне використання всіх ресурсів вегетаріанського ресторану. Правильно обрана стратегія виробництва і належні обсяги випуску продукції забезпечують бажаний обсяг реалізації і відповідні прибутки. Тому діяльність вегетаріанських ресторанів визначається загальною економічною ситуацією, галузевими пропорціями і платоспроможним попитом населення.

## **6. Впровадження веганських меню в закладах ресторанного господарства**

Меню є «повноважним представником» і залишається сполучною ланкою між підприємством і відвідувачем на довгі роки. Меню може виявитися найбільш важливим рекламним засобом, який просуває послуги ресторану у середині самого закладу, стимулюючи купівельний попит відвідувачів. Воно безпосередньо впливає на вибір відвідувачами страв, а також на кількість замовлень.

В меню також відображається майстерність кухарів, цінова політика, трудомісткість приготування страв.

Чи в кожному ресторані мають пропонувати вегетаріанські страви? Серед усього населення відсоток вегетаріанців і веганів поки що невисокий. Однак, не вони стоять за розширенням вегетаріанського меню в ресторанах. Насправді час від часу гості просто не обирають м'ясо, а воліють з'їсти щось інше. Та кількість таких людей постійно зростає. Тому вегетаріанські та веганські страви стали обов'язковими в кожному ресторані.

Пропозиція продукції в закладах ресторанного господарства має враховувати смаки споживачів. Якщо вегетаріанцями, ваганями стає все більше людей, то заклади ресторанного господарства мають на це відреагувати і в першу чергу наповненням меню.

Щоб дати відповіді на ці та інші організаційні питання, слід перш за все врахувати, що меню – індикатор запитів гостей і можливість ресторанів задовольнити ці потреби.

На кожен страву знайдеться свій гість: їжа без м'яса, з філософією і, навіть без термообробки, але саме за такими стравами майбутнє, стверджують вегани та сироді. М'ясоїди ж забігають із цікавості, ходять до таких ресторанів і ті, хто хочуть бути в тренді та слідкують за здоров'ям.

Нові тенденції споживання їжі сьогодні це – більше фруктів, овочів, низькокалорійна їжа, відмова від алкоголю, лише свіжі продукти, що не містять концентратів, адже здоровим бути модно.

У багатьох відомих закладах вводяться вегетаріанські та веганські страви, адже є стійкий попит на них. Їх їдять не лише люди, які притримуються цього стилю життя, але і ті, хто хоче нових гастрономічних вражень, адже ці страви часто є традиційними для інших національностей.

Підприємці хочуть зайняти нішу, яка тільки формується і ринок даних послуг насичується пропозиціями, тому починають вводити веганські страви в основне меню, або формують окреме, як доповнення до основного діючого.

Вегетаріанство є популярним серед відомих людей, які формують думку громадськості та рекламують здоровий спосіб життя і стиль харчування.

У Львові особливо продуктивно розвивається сфера ресторанного господарства завдяки туризму, тому в місті успішно працюють заклади з повністю вегетаріанським, веганським меню «Green Cafe», «Vega room», «Om nom nom», «Це фалафель, крихітко!», «Супкультура». Ці заклади є популярними містян та гостей міста. Інформація про заклади відображається в соціально доступних мережах.

Сьогодні в Тернополі можна скуштувати веганські страви, напої, десерти, які є в основному меню закладів, як позиція, що має задовольнити потреби даної категорії гостей. В місті вегетаріанське меню мають заклади піцерія «Фламінго», Pizza «LaValentino», ресторан «Дефіляда».

Отож, можна стверджувати, що страви веганської, вегетаріанської кухні в закладах ресторанного господарства користуються популярністю, адже вони корисні та відкривають гостям нові смаки та гастрономічні враження про знайомі продукти, за ними майбутні зміни, які будуть поступово входити в меню ресторанів і невеликих кав'ярень.