



**Продукты**

**Доставка до квартиры**  
в Екатеринбурге или почтой/тк по России  
<http://ДомВегана.РФ>

**К Великому Посту**

**8 (343) 200-05-72**

# Пост на каждый день

## Вегетарианские кафе Екатеринбурга выходят из узкого сегмента

Елизавета МУРАШОВА

Один из способов соблюдать Великий пост и не отказывать себе в разнообразии блюд — посещать так называемые кафе и магазины здорового питания, популярные у сыроедов, вегетарианцев и людей, которые из-за проблем со здоровьем вынуждены ограничивать себя в определённых продуктах. Однако сегодня мода на вегетарианскую пищу следует небольшое количество горожан, поэтому заведения вынуждены закрываться или расширять свой ассортимент. «ОГ» узнала, чем сегодня представлен рынок здорового питания Екатеринбурга.

Как рассказали корреспонденту в комитете по товарному рынку Екатеринбургской администрации, сегодня в городе представлены несколько заметных сетей вегетарианских заведений: «Люблю и благодарю», «Рада», «Иван Чай» и «Планетарий», а также «ClearBari». Количество точек, представленных на рынке общепита, в виду экономических причин каждый год меняется.

— Сейчас осталось только одно кафе сети «Люблю и благодарю» — вторая точка закрылась в прошлом году. Остался только один объект сети «Рада» — ещё один должны были открыть в конце прошлого года, но по техническим причинам не запустили до сих пор. Заведение «Иван Чай», которое открылось в прошлом году под брендом здорового питания, экономически себя не оправдало. Сейчас на базе этого ресторана работает «ROOM Cafe» с традиционной кухней, где есть и мясо, и рыба, и вегетариан-



Пост соблюдает большая часть команды «Уральские пельмени», включая Юлию Михалкову

ская еда. Сегодня кафе сложно выжить только за счёт вегетарианской кухни, «Иван Чай» тому яркое доказательство, — рассказала «ОГ» заведующая кафе «Планетарий» Татьяна Гандке. — Своя специфика в кафе «Планетарий»: там есть курица, и рыба, и мясо, но в меню чётко прописана калорийность блюд и помечены те, которые являются вегетарианскими.

Эксперты отмечают, что тенденция последних лет — расширение ассортимента вегетарианских кафе. — В вегетарианские кафе сейчас приходят не только вегетарианцы. Вполне возможно, что в такое заведение приходят компания молодых людей или парень с девушкой: один из них вегетари-

нец или сыроед, а второй — нет. Поэтому организаторы общественного питания заинтересованы в том, чтобы создать разнообразие, — считает вице-президент Ассоциации кулинаров и рестораторов Свердловской области Ольга Чугунова.

Владельцы заведений считают, что мода на кафе здорового питания в Екатеринбурге, в отличие от Москвы и Санкт-Петербурга, только зарождается. — Сейчас трудно говорить, достаточно ли в городе таких заведений: одни игроки уходят, при этом появляются новые, — говорит директор по развитию магазина полезного питания «Дом Вегана» Евгений Федосеев. — Да и ассортимент безмясного питания сегодня бывает даже более разнообразным, чем

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**ЕВГЕНИЙ (КУЛЬБЕРГ), епископ Среднеуральский, викарий Екатеринбургской епархии:**

— Это мой 25-й Великий пост. Можно сказать, юбилейный. Что касается меню, то раз от раза не угадаешь: я утром не знаю, что буду есть в обед, а в обед не знаю, что будет на ужин. Ем те продукты, которые предписывает устав: различные корни — будь то картошка, морковь, свекла. Разные овощи, фрукты тоже хорошо идут в пост. Что касается любимого блюда, то, наверное, хлеб.

**Юлия МИХАЛКОВА, актриса команды «Уральские пельмени»:**

— Это мой третий Великий пост. Стараясь строго соблюдать всё, что предписано уставом. У нас вообще большая часть команды постится. Например, Дима Соколов очень верующий человек, Сергей Ершов, Сергей Мисев. В команде даже есть повар, который готовит для нас постную еду во время репетиций и концертов. В выходные дома готовлю сама. Знаю очень много вкусных рецептов. Люблю драники, чечевичный суп, гречневую кашу. В этом году в Екатеринбурге вновь по благословению митрополита Екатеринбургского и Верхотурского Кирилла пройдёт Фестиваль постной кухни, в котором я буду принимать активное участие.

**Андрей АЛЬШЕВСКИХ, депутат Государственной думы РФ:**

— Традиция поста передавалась у нас в семье из поколения в поколение. Я её придерживаюсь. Правда, не слишком жёстко себя ограничиваю. Естественно, мясо и молочные продукты стараюсь не есть. В рационе крупы, овощи, корни, фрукты. Нужно понимать, что пост — это не просто модно, его нужно испытать и душой, и телом. Очиститься, понять, что такое — жить в меру.

Записал Александр ПОНОМАРЁВ

традиционная кухня, которую предлагают в большинстве заведений общепита. Сегодня продукция здорового питания покупают не только веганы, вегетарианцы, сыроеды, диабетики и аллергики. Есть люди, которые совершают покупки импульсивно, под влиянием модных веяний, но многие приходят осознанно — просто потому, что им нравится питаться такой едой. Число покупателей во время постов, безусловно, увеличивается.

**Предлагаем Вам простой рецепт постных и очень вкусных КЕКСОВ с ягодами от магазина здорового питания «Кудесник».**

**Ингредиенты:**

- Мука пшеничная цельнозерновая — 1,5–2 стакана.
- Вода — 300 мл.
- Любые ягоды — 100 г. (свежие или замороженные).
- Коричневый сахар «Сахараджа» — 0,5 стакана.
- Семена подсолнечника — 2 столовые ложки.
- Масло растительное нерафинированное — 5 столовых ложек.
- Лимонная кислота — 1/3 чайной ложки.
- Сода пищевая — 1 чайная ложка.

**Готовим кексы:**

- Смешиваем ягоды, коричневый сахар, масло и воду.
- Добавляем семечки и всё перемешиваем.
- В отдельной ёмкости смешиваем цельнозерновую муку с содой и лимонной кислотой.
- Постепенно смешиваем муку и жидкую смесь и тщательно перемешиваем.
- Затем выкладываем тесто в силиконовые формы для кексов. В формочках оставляем немного свободного места для того, чтобы тесто не вытекло, когда будет подниматься.
- Выпекаем кексы при температуре 200 градусов около 20 минут.
- Даем им немного остыть, затем вынимаем из формочек и наслаждаемся.

**Сегодня для соблюдения поста обязательно питаться пресной и безвкусной пищей, можно украсить 40 дней духовного очищения вкусными и полезными продуктами.**

**Кудесник**

Питайтесь в пост разнообразно и вкусно!

**Эко-продукты**  
**Постные продукты**  
**Натуральная косметика**

магазин-кудесник.рф  
Чапалева, 1, Красноармейская, 66; Первомайская, 11В

**Скидка на всё!**  
**15%**

до 31 марта по кодовой фразе «Областная газета»

тел.: (343)36-13-222



Михаил Ковалёв: «К старым рецептам нужно обращаться, но не обязательно их копировать»

## Шеф-повар ресторана «Троекуров»: «Наши предки постничали ухой с шампанским»

Рудольф ГРАШИН

Идёт первая неделя Великого поста, и самое время поговорить о постной трапезе, ведь многие из нас стараются в эти дни поститься. Но отказ на время от употребления животной пищи не означает, что наша еда автоматически превращается в нечто ущербное не только по калориям, но и по вкусу. Русская традиция приготовления постных блюд свидетельствует как раз об обратном, уверен управляющий и шеф-повар екатеринбургского ресторана «Троекуров» Михаил КОВАЛЁВ.

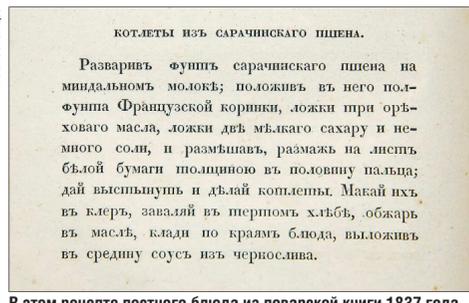
— Михаил, в постном меню, как известно, не должно быть мясных и молочных продуктов, яиц, ограничивается употребление рыбы. Остаются овощи. Как в таком случае сделать пищу вкусной и разнообразной?

— В русской кухне традиционно во время поста использовали овощи, грибы, бобовые. Бобовые очень важны в этот период как источник растительного белка. А грибы часто заменяли мясо. Например, в моём постном меню есть самый обычный плов, но не с говядиной или бараниной, а с борови-

ками. Блюد из овощей также может быть великое множество, начиная от банального винегрета и заканчивая сладкими пирогами с ягодами, тесто для которых готовится без продуктов животного происхождения, так оно получается более рассыпчатым, нежным. А вообще, стоит заметить, что пост вовсе не означает, что мы переходим на диету, состоящую из овощей. Пост — не диета, он в первую очередь имеет духовный смысл. А если говорить про еду, то во время поста прежде всего надо исключить чревоугодие, различные гастрономические излишества. Также убираются со стола все скоромные блюда, то есть мясные, по особым праздникам подаются рыба и икра.

— А традиционная русская кухня даёт нам пример разнообразия постных блюд?

— Можно просто полистать старые поварские книги — там масса разнообразных рецептов. У меня есть одна из таких книг, называется «Новейший русский опытный практический повар», издана в Москве в 1837 году. Делится она на две части: стол скоромный и стол постный. Так вот, по объёму вторая часть не уступа-



В этом рецепте постного блюда из поварской книги 1837 года будет всё понятно, если «сарачинское пшено» заменить словом рис, а сочетание «Французская коринка» — словом изюм

## В меню мясных заведений ввели постное пиво

Елизавета МУРАШОВА

Исключение составили некоторые мясные рестораны и кафе итальянской кухни. Однако и здесь нашлись исключения. Мясной ресторан «SteakHouse» предлагает гостям рассольник с белыми грибами, свекольный хумус, бефстроганов из грибов на картофельном дранике, в качестве напитка — постное безалкогольное пиво. В ресторане «Pan Smetan», кроме рассоль-

ника и картофеля с грибами, в меню зелёный салат из авокадо, салат из азербайджанских помидоров, крем-суп из цветной капусты и тыквы, жаркое из овощей с болгарским перцем.

Постное меню появилось даже в заведениях японской кухни. Например, в ресторане «Тануки» можно найти роллы с веншиками и шампиньонами, суп-суши, сладким перцем, крем-суп из тыквы, суп на кокосовом молоке с брокколи и шампиньонами.

В меню заведений общепитальной и мультиформатной кухни блюда менее экзотические: овощные салаты, супы, котлеты, десерты из фруктов и ягод.

Котлеты из сарачинского пшена. Разварив «фушп» сарачинского пшена на миндальном молоке; положив в него пол-фунта Французской коринки, ложки три орехового масла, ложки две мёлкога сахару и немного соли, и размывав, размывав на листе белой бумаги полциною в половину пальца; дай выпшнушь и дай котлетки. Макай их в клер, завали в першом хльб, обжарь в масле, клади по краям блюда, выложив в средину соус из чернослова.

## «На Урале мощные утки». Кафе Екатеринбурга попали в шоу на канале «Пятница»

Елизавета МУРАШОВА

Шесть екатеринбургских кафе показали в последнем выпуске travel-шоу телеканала «Пятница» — «Еда, я люблю тебя», которое ищет кулинарные шедевры по всей стране. Ведущие программы перекусили в таких заведениях, как «Пельмени клуб», «Троекуров», «Панорама», «Кондитория», «26/28» и «Вкус улиц», а также попробовали хот-доги, которые делают в мужской цирковой «Вой Сиб».

Ведущему Владимиру Дантесу, который решил, что жители Урала обожают готовить из фруктов и лесных ягод, больше всего запомнился черничный торт и запечённая «по-королевски» шарура. Николай Камка отметил, что «на Урале мощные утки». А Эдуард Мацаберидзе готовил ужин дома вместе с известным в городе поваром-нейрохирургом Дмитрием Цехом. В целом гости решили, что стритфуд в Екатеринбурге вкусный и калорийный, удивительная домашняя кухня, а в местных ресторанах — многообразие блюд и экспериментов.

Елизавета МУРАШОВА

**ТАНУКИ** 372-3-790  
ЯПОНСКИЙ РЕСТОРАН Доставка бесплатно

**17 марта** новое весеннее меню

**Поздравление милых дам с ПРАЗДНИКОМ!**

**Сет для двоих**

**20%** в день рождения (в течение недели)

Скидка именинникам

Сайт: [tanuki.ru](http://tanuki.ru)

Call-центр службы доставки +7 (343) 372-37-90 E-mail: [hotline@tanuki.ru](mailto:hotline@tanuki.ru)

Рестораны в Екатеринбурге:  
ул. Карла Либкнехта, 23. Тел.: +7 (343) 357-33-15;  
ул. Челюскинцев, д.106. Тел.: +7 (343) 370-69-68.