

## ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ХАРЧУВАННЯ «SLOW FOOD» В УКРАЇНІ

Згідно з останніми статистичними даними кількість людей з ожирінням різко зростає і продовжує зростати. Основна причина цього полягає в тому, що більшість людей не веде здоровий спосіб життя, мало рухається та має шкідливі звички. Неправильний спосіб життя та харчування викликають порушення обміну речовин та появу нових захворювань.

На теперішній час тема здорового харчування популярна, як ніколи. Вона стала розвиватись як бізнес приблизно 7-8 років тому, хоча за кордоном вегетаріанська їжа та фітнес-обіди стали популярними давно. З урахуванням того, що мода на здорову їжу нова, то ресторанний бізнес можна вивести на новий перспективний рівень, адже конкуренція невисока, а попит – високий.

Однією з інноваційних тенденцій розвитку ресторанного господарства є орієнтація на екологічність. Піклуючись про екологічну рівновагу, люди дедалі частіше змінюють свої звички та уподобання. Популярності набирають екологічні готелі, заклади сімейного відпочинку за містом з розвинутою інфраструктурою, заклади ресторанного господарства за концепцією «slow food».

«Slow food» – це напрямок, який підкреслює необхідність здорового харчування, збереження національних і регіональних кухонь, підтримки культури традиційного застілля.

Як показує світова практика, концепцію здорового харчування можна запровадити в будь-яких закладах. Але робити це потрібно поступово, для того щоб підготувати споживача до змін. В європейських країнах уже деякий час діє концепція «slow food». Вона виникла в Італії 1986 року на протидію закладам швидкого харчування. Цей рух завоював прихильність по всьому світу. Ідея Slow Food нагадує нам про давно забуту істину – їжу потрібно ретельно пережовувати. Тоді наш шлунково-кишковий тракт працює, як годинник, що позбавить нас від багатьох поширених проблем сучасності, таких як печія, важкість і здуття живота. Крім того, ми з меншою ймовірністю переїдаємо, тому що мозок отримує сигнал про насичення через 20 хвилин після того, як ми починаємо їсти. Тож поціновувачі Slow Food винагороджені струнким тілом.

Суть концепції в тому, що повільно поширюється не їжа, а ставлення до життя. Вдумливий, не поспішний і поверхневий аналіз дає змогу зрозуміти, як ця їжа потрапила до вас і якої вона якості. Так, продукти Slow Food смачні, чисті, чесні, місцеві та сезонні. Вони відображають гастрономічну культуру регіону і невіддільні від його природи та людей. Споживачі Slow Food також є співвиробниками, оскільки дрібні виробники часто існують завдяки нашому свідомому вибору. Купуючи, споживачі не лише забезпечують себе справжньою «живою» їжею, а й підтримують фермерів, захищають сорти, традиції переробки, інвестують у створення гастрономічних брендів і туристичних магнітів у регіоні.

У цій концепції існує 5 основних правил:

- 1) Їжа повинна бути натуральною, смачною і приносити насолоду (слоуфуд під натуральними продуктами має на увазі продукти фермерського (сільського) виробництва – свіжі овочі, фрукти, зернові культури, м'ясо, молоко та ін. Такі продукти можна придбати на продуктових ринках).
- 2) Продукти харчування повинні бути екологічними (в їжі не повинні міститися будь-які додаткові хімічні елементи, додані з метою отримання більшого врожаю або досягнення більш тривалого терміну зберігання. Крім цього, продукти харчування повинні вироблятися в екологічно чистих місцях).
- 3) Споживати краще те, що мало оброблено (чим менше оброблені продукти харчування, тим більше в них зберігається вітамінів, мікроелементів і інших корисних речовин).
- 4) Споживати треба повільно і дотримуючись міри (неспішне поглинання їжі не тільки сприяє гарному травленню, але і дозволяє в повній мірі відчутти смак страв і насолодитися нюансами. Ми влаштовані таким чином, що здатні зрозуміти, наїлися ми чи ні, тільки через 20 хвилин після початку трапези).
- 5) Їжа повинна приносити тільки позитивні емоції (під час їжі не варто заводити неприємні розмови і переважувати себе і своїх близьких обговоренням нагальних проблем. Приймати їжу краще в приємній компанії або в теплому сімейному колі, насолоджуючись смаком їжі і смаком життя, підтримуючи приємну бесіду на цікаві теми).

Slow Food живе в ресторанах, де шеф-кухарі розуміють важливість місцевих продуктів. У вуличній їжі ця концепція також може бути, найважливіше, щоб інгредієнти були справжніми, цілісними, а смаки подобалися відвідувачам і розрізнялися ними. Не менш важливо готувати слоу-фуд вдома – круто робити це часто, сидячи за столом і запам'ятовуючи старовинні рецепти. У традиціях немає нічого поганого – шкідливі технології в них не затримуються.

Вдома також можна готувати таку їжу. Час на її приготування можна знайти під час сніданку (як би ви не поспішали на роботу, у вас має бути приготована принаймні кава, бутерброд чи вівсянка. Якщо ви прокинетеся на п'ять хвилин раніше, можете почати ранок з легкого салату, томатного тосту, адигейського сиру і листя базиліка або каші з кількох тонких скибочок фруктів і меду), сімейної вечері (ніщо так не зближує нас, як спільне приготування смачних страв. Зберіться всією родиною, поспілкуйтеся, поділіться новинами та враженнями та насолодіться чудовою вечерою в душевній компанії своїх близьких) та романтичної вечері (приємно продумати меню вечері на двох: легкі закуски, келих вина, чудова подача – це занурює в романтичну атмосферу, яка змушує забути про роботу і повсякденні проблеми і знайти час, щоб повністю зануритися у ваше життя)

Зараз «slow food» налічує понад 100 тисяч прихильників в більш, ніж 150 країнах світу. Сюди входить і Україна. Спочатку мета цієї концепції полягала в тому, щоб підтримати і захистити місцеві традиції харчування, смачну їжу, гастрономічне задоволення і неквапливий спосіб життя. Сьогодні це організація, яка об'єднує фермерів-виробників, шеф-кухарів і споживачів. Ресторатори основний акцент роблять на малих фермерів: у них вони роблять закупки екологічної і локальної продукції для ресторанів і кафе з фермерських угідь, у людей, які самостійно займаються вирощуванням овочів, фруктів, рибальством та доглядом за тваринами. Більшість з них пробує перейти на еко-продукцію, яка коштує дорожче, але має вищу якість.

З 1989 року організація Slow Food International тільки розширюється: до неї доєднуються нові національні гілки, дедалі більше рестораторів та виробників їжі долучаються до руху. В Україні є декілька закладів «slow food»: ресторан Klukva&Vrukva та мережа ресторанів «Канапи», обрані європейською комісією для просування і презентації проекту «Дорогі вина та смаки України». Це перший локаворський ресторан. Ресторатори активно працюють з місцевими постачальниками та виробниками. Меню створене на основі старовинних рецептів з різних регіонів України, поєднаних з елементами молекулярної кухні. Slow Food оголосив про включення українських шефів у Міжнародний Альянс кухарів, тепер на входах до ресторанів у містах стали з'являтися біло-червоні равлики – логотип Slow Food.

В Україні, попри всі потрясіння ХХ століття, вдалося відновити та зберегти деякі види страв. Це такі страви, як гуцульська бриндзя, до якої також увійшли в'ялені делікатеси шовдра і мацик, традиційні сири будз та калачики, кисломолочний напій гусянка, пастила, полтавська качана каша та солодка ялтинська цибуля.

«Slow food» – це свідомий вибір смачних, чистих і чесних продуктів, побудова ланцюжка «виробник-споживач». Такий ланцюжок дозволяє створити чесну ціну і максимально зберегти його якість. Така концепція рятує біорізноманіття продуктів, рецептів і страв.

Уже є створений проект «Ковчег смаку», який займається пошуком і захистом продуктів порід і сортів того, що знаходиться на межі вимирання. Від України зареєстровано 16 продуктів, таких як карпатський шовдарь, чорноморська кефаль, водяний горіх, мелітопольська черешня, ніжинські огірки, бессарабська бринза, гуцульська гулянка. В цій організації є проект Альянс Кухарів, який об'єднує фермерів і кухарів. Це саме те, що мається на увазі, коли їжа прямо з ферми потрапляє до столу через кухню ресторану.

З цього можна побачити, що «slow food» – це ціла філософія і система. Вона підходить для того, щоб планувати здорове харчування з дотриманням балансу калорій, білків, жирів і вуглеводів. Тому її потрібно розвивати, щоб повернути увагу людей до здорового харчування. Також це збільшить конкурентоспроможність ресторанного закладу.

#### **Список використаної літератури:**

1. Розвиток харчування «slow food» в Україні. URL: [https://tourlib.net/statti\\_ukr/lebedjev.htm](https://tourlib.net/statti_ukr/lebedjev.htm).
2. Як і чому принципи slow food завойовують світ? URL: <https://34home.com.ua/post/slow-food>.
3. Slow food – нова філософія харчування. <https://zhyvyaktyvno.org/news/slow-food-nova-filosofya-harchuvannya>.

Впровадження Slow food як одного з інноваційних напрямків розвитку ресторанного бізнесу. URL: [https://card-file.ontu.edu.ua/bitstream/123456789/18112/1/81\\_sci\\_conf\\_of\\_teach\\_2021\\_Tkachuk.pdf](https://card-file.ontu.edu.ua/bitstream/123456789/18112/1/81_sci_conf_of_teach_2021_Tkachuk.pdf).