

РОСЛИННА КУЛІНАРІЯ

ГАСТРОНОМІЧНИЙ ПУТІВНИК



Зміст

<i>Вступ</i>	<i>3</i>
<i>Рослинна дієта - це яка?</i>	<i>6</i>
<i>Азбука рослинної кулінарії</i>	<i>7</i>
<i>Як зробити рослинні страви привабливішими?</i>	<i>12</i>
<i>Рослинні страви для гостей закладів України</i>	<i>15</i>
<i>Ще кілька причин урізноманітнити меню</i>	<i>17</i>
<i>Популяризуйте рослинні страви з UA Plant-Based</i>	<i>19</i>
<i>Стратегії збільшення продажів рослинних страв</i>	<i>21</i>
<i>Чи може ковбаса бути рослинною?</i>	<i>25</i>
<i>Великі зміни на часі: бізнеси, що надихають</i>	<i>29</i>
<i>UA Plant-Based у світі</i>	<i>34</i>

Вступ

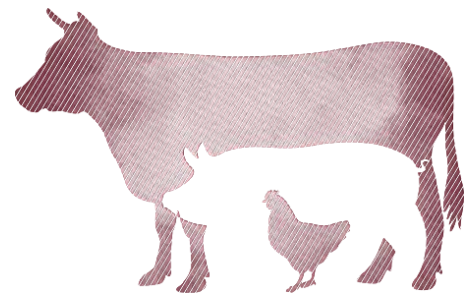
Найпопулярніші джерела, від путівника Michelin до міжнародного видання The Economist, визнають рослинну кухню однією з ключових тенденцій сучасної гастрономії. Окрім того, в умовах епідеміологічної загрози, викликаній вірусом SARS-CoV-2, почалися гучні обговорення промислового тваринництва як виняткового простору для поширення вірусів (таких як COVID-19, пташиного й свинячого грипу, важкого гострого респіраторного синдрому).

Вчені світу визнають, що рослинна дієта корисніша та екологічно безпечніша за дієту, засновану на продуктах тваринного походження. ООН закликає їсти більше рослинної їжі, що зазначено у звіті Міжурядової групи експертів з питань змін клімату від серпня 2019 року. Багато з нас мають або планують дітей, тож варто дбати про те, яке майбутнє ми вже подаємо їм на тарілках.

Наразі на продовольчу систему припадає понад 25% світових викидів парникових газів, а 80% з них безпосередньо пов'язані з тваринництвом.

25%

глобальних емісій
CO2 походять із
тваринництва





Вчені вважають, що «планетарна дієта», заснована на продуктах рослинного походження, здатна врятувати життя близько 11 мільйонів людей щороку, запобігши при цьому винищенню природи, від якої залежить людство.

В українській гастрономії рослинні страви не є чимось незвичайним. Їх обирають гості елітних ресторанів і закладів швидкого харчування, а також покупці мережевих супермаркетів. Попереду ще багато роботи, однак проєкт UA Plant-Based має амбітну, але вже цілком реальну мету:

смачні та ситні рослинні

страви мають бути в

кожному ресторані,

кафе та їдальні України.

Сьогодні близько 27% українців свідомо обмежують споживання м'яса, 11% не вживають його взагалі, і майже 50% зацікавлені спробувати рослинні продукти. Значна кількість людей обирають рослинну їжу під час Великого посту, і безліч ресторанів створюють у цей період спеціальне сезонне меню. Згідно з дослідженням проєкту Smart Protein, європейський сектор рослинних продуктів зріс на 49% за останні два роки, що є реакцією на високий попит. Отже, зараз ледве не найкращий момент, аби стати частиною цих неперервних і необхідних змін!

Наш проєкт працює над створенням спільноти людей і бізнесів, які додають до свого меню рослинні страви та поширюють знання про рослинну гастрономію, використовуючи її потужний маркетинговий потенціал. Впевнені, що шеф-кухарі та власники закладів харчування займуть

проактивну позицію і зможуть майстерно внести зміни у своє меню, аби долучитися до світового plant-based руху.

В рамках кампанії UA Plant-Based ми підтримуємо ресторани, бистро, кафе, освітні заклади та столові для робітників, котрі вводять у своє меню страви на рослинній основі. Ми допомагаємо створювати меню, знаходити необхідні рослинні альтернативи та популяризувати нові страви, зокрема завдяки нашим медіапартнерам. У співпраці з нашими партнерами ми демонструємо багатство рослинних продуктів на тематичних заходах, організуємо тренінги й конференції та з'являємося в засобах масової інформації, вголос розповідаючи про потенціал рослинної кухні на різних рівнях.

Кожна нова страва на рослинній основі, кожен новий ресторан, який приєднується до кампанії, кожен новий партнер чи амбасадор — це величезні та необхідні кроки на шляху

до смачної, екологічної, етичної та корисної системи харчування. Саме такої системи потребує наш світ на порозі екологічної кризи.

Ось чому ми створили для вас цей путівник: він може стати першим кроком і незамінним інструментом для полегшення вашої індивідуальної подорожі у світ рослинної кухні. Більше натхнення можна знайти на [сайті UA Plant-Based](#), у наших [соціальних мережах](#), а також на заходах, які ми регулярно організуємо. Якщо вам потрібна додаткова підтримка чи маєте пропозиції щодо співпраці, пишіть на нашу пошту contact@uaplantbased.com.ua — ми завжди раді пропозиціям!

Бажаємо вам нескінченного задоволення і радості від знайомства з багатством рослинної кухні!

Алевтина Козачок, координаторка проекту UA Plant-Based



Рослинна дієта — це яка?

Багато хто думає, що рослинне харчування передбачає обмеження. Насправді ж воно може стати гастрономічною подорожжю у величезну кількість нових смаків і продуктів. Основа рослинного раціону — свіжі овочі та бобові, свіжі й сушені фрукти, зернові, горіхи та насіння, рослинні альтернативи м'яса. Він також включає розмаїття рослинних напоїв та альтернатив молочних продуктів, горіхові пасти, солодощі та цілий спектр приправ і олій.



Plant-Based раціон заснований на цільних рослинних продуктах і замінює продукти тваринного походження на рослинні альтернативи.

Рослинні страви не містять м'яса та риби, морепродуктів і яєць, молочних продуктів, а також меду і желатину.

Такий спосіб харчування різниться від вегетаріанської дієти, яка передбачає споживання яєць і молочних продуктів. Зверніть увагу: якщо на товарі написано «може містити сліди яєць і молока» – цей продукт досі веганський, адже ця інформація стосується лише людей з алергіями.

Потрібно також чітко розрізняти веганський раціон, дієтичне харчування, а також безглютенову і безцукрову дієти. Люди, які дбають про фігуру і ведуть здоровий спосіб життя, часто переходять на рослинне харчування, оскільки правильно збалансована веганська дієта забезпечує ряд переваг для здоров'я. Однак у рослинній дієті споживання злакових і солодких продуктів допускається.

Рослинний раціон може бути різним залежно від індивідуальних потреб людини. Відповідно, він підходить як для тих, хто бажає схуднути, так і для тих, хто хоче набрати вагу чи професійно займається спортом.

Азбука рослинної кулінарії

СПЕЦІЇ

Прихильники рослинного харчування теж очікують від їжі насиченого смаку та характеру. І в рослинній кухні є безліч спецій і приправ, що надають максимум смаку стравам. Ось деякі з основних:

Зіра – ароматна приправа з гіркуватим присмаком, дрібка якої додасть характеру стравам на кшталт карі. Буває в зернах і меленою. Підходить для заміників м'яса, овочевих страв, томатних соусів і маринадів, а також для хліба й піти.

Соєвий соус – відповідає за смак умамі та ідеальний для соусів, супів, смажених і азійських страв, а також всюди, де потрібно додати «м'ясний» чи «морський» присмак.

Харчові дріжджі – ключова приправа рослинної кухні. Ідеально підходять для страв, котрі потребують «сирного» присмаку: вершкових соусів, намазок, начинок для випічки

тощо. У поєднанні з меленим мигдалем прекрасно імітують пармезан.

Копчена паприка – найкраще джерело копченого аромату у рослинній кухні (поряд із рідким димом). Приправа прекрасно проявляє себе у стравах мексиканської кухні, наприклад у культовому чилі без м'яса (chilli sin carne), такос і томатних супах.

Чорна сіль (кала намак) – сіль з характерним різким яєчним запахом і смаком. Вона чудово підходить для приготування веганського майонезу чи страв, котрі зазвичай містять яйця: наприклад, нутового омлету чи салату олів'є.

Куркума – є прекрасним натуральним барвником, чудово підходить для додавання кольору омлету з тофу чи рослинному сирному соусу. Прекрасно смакує у стравах індійської кухні, а також у маринаді для заміників м'яса. Дрібка куркуми надає йому золотистий відтінок і цікавіший аромат.





АЛЬТЕРНАТИВИ М'ЯСА

Більшість прихильників рослинного харчування колись їли та полюбили смак м'яса. Креативність кухарів дозволяє відтворити ці приємні смаки, використовуючи тільки рослинні продукти. Чудовими заміниками м'яса, зокрема з точки зору харчової цінності, можуть бути:

Зернові, бобові та овочі – приготування фаршу з квасолі чи зернових культур є класикою рослинної кухні, а секрет тут у приправах і вмінні надати правильну структуру. «Стейки» бувають навіть з цільних овочів: наприклад, стейки з цвітної капусти стали справжньою сенсацією у 2021 році.

Тофу – це азійський продукт із соєвого молока, який використовують для заміни м'яса та надання структури певним рецептам. Містить багато білка, але мало жирів і калорій, тож є важливою частиною здорового раціону, а нейтральний смак дозволяє використовувати його у розмаїтті рослинних страв.

Темпе – ферментований продукт, котрий виготовляють із цілих зерен сої, завдяки чому він поживний і легко засвоюється. Має горіховий присмак і цікаву структуру, чудово поєднується з азійськими приправами чи соусом барбекю для смаження та запікання.

Сухі соєві стейки та грануляти – бюджетні продукти, котрі чудово поглинають аромати й смаки приправ і маринадів. Фарш підходить для рослинного болоньезе чи котлет, соєві шматочки – для рослинної «курки»-карі, а зі стейків виходять чудові рослинні відбивні.

Сейтан – виготовляється з пшеничного борошна і з відповідними приправами нагадує м'ясо смаком і пружною текстурою. Це чудове джерело білків і його часто використовують для створення рослинних ковбас, сосисок та інших традиційних виробів.

Команда UA Plant-Based також створила для вас список виробників смачних рослинних альтернатив, аби ви могли випробувати їх на своїй кухні (таблиця).

РОСЛИННІ МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

Світовий попит на рослинні альтернативи стрімко зростає, тож вони стають все доступнішими й на українському ринку. Соєві, мигдалеві та вівсяні напої можуть замінити молоко у рецептах, і на їх основі можна приготувати як солоні, так і солодкі страви. Наприклад, кокосове молоко прекрасно підходить як для приготування рослинної згущенки, так і для гострих страв азійської кухні. У магазинах також можна знайти рослинні альтернативи інших молочних продуктів: вершків, сметани, йогуртів, сирів, десертів тощо.

Рослинне «молоко» – напої на основі рослинних інгредієнтів. Таке молоко може бути соєвим, вівсяним, горіховим, рисовим, кокосовим, гречаним тощо. В більшості магазинів можна придбати готове солодке чи несолодке молоко, або ж приготувати його самостійно, що набагато дешевше та зовсім не складно. Рослинні напої є чудовою заміною коров'ячого молока у більшості страв і напоїв: слід лише правильно його підібрати для конкретного рецепта.

Сметана та вершки – на українському ринку вже є кілька чудових альтернатив від таких брендів, як Ідеаль

Немолоко, Alpro та PlantOn. Їх також можна приготувати самостійно на основі рослинних напоїв, горіхів і насіння.

Йогурти – стають все доступнішими у торгових мережах, зокрема на основі кокосового та соєвого молока. Вони бувають несолодкими (що є чудовою альтернативою сметани), або ж з десертними з різними фруктами та ягодами.

Сир – за останні кілька років асортимент рослинних сирів в Україні сильно зріс: вони продаються як в спеціалізованих магазинах і гастрономічних лавках, так і в мережевих супермаркетах. Найбільший вибір у таких брендів як Sheese і Violife, адже у них можна знайти альтернативи всіх популярних видів сиру: чеддера, фети, моцарели, гауди тощо. Водночас всі виробники мають власну специфіку асортименту та цінову політику, тож обирати варто виходячи з потреб вашої кухні. Ба більше, існують місцеві виробники ферментованих сирів з горіхів: це значно корисніша альтернатива традиційного продукту, котра чудово імітує вишукані «старі» сири та сири з пліснявою. Подібну продукцію з горіхів і насіння також можна приготувати самостійно.





Сирні та вершкові соуси – добре підбравши інгредієнти, можна створити рослинні версії більшості класичних соусів. Для цього використовують рослинне молоко і вершки, горіхи кеш'ю, рослинне «вершкове масло», харчові дріжджі чи готові альтернативи сиру. Кориснішу версію сирного соусу можна створити навіть з овочів (моркви, картоплі та цвітної капусти), варто лише влучно використати спеції!

Домашній сир – цей традиційний продукт можна з легкістю приготувати на основі кеш'ю, мигдалю, тофу, соняшникового насіння чи навіть пророщеної гречки й пшона. Замочіть горіхи чи насіння та зблендеруйте їх з лимонним соком, сіллю і спеціями. Інгредієнти можна комбінувати та додавати до них різні додатки: подрібнені солоні огірки чи редиску, свіжу та сушену зелень, часник тощо. Солодкий домашній сир, сирники та запіканки готують за таким же принципом.

Команда UA Plant-Based також створила для вас список виробників смачних рослинних альтернатив, аби ви могли випробувати їх на своїй кухні ([таблиця](#)).

АЛЬТЕРНАТИВИ ЯЄЦЬ

На диво яйця – це один з продуктів тваринного походження, які найлегше замінити, особливо у випічці та соусах. Можна використовувати різні овочеві пюре, тофу, горіхові пасти, аквафабу (воду, що лишається після відварювання бобових) чи навіть готові суміші для заміни яєць. Проте ось кілька найпопулярніших альтернатив:

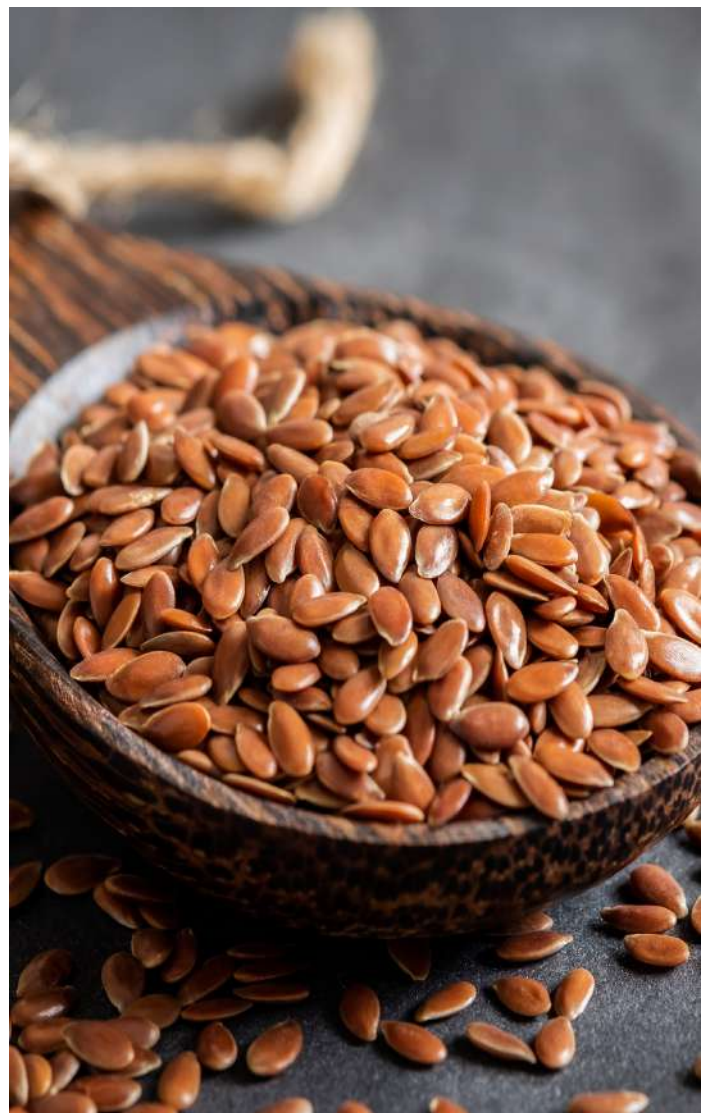
«Ляне яйце» – альтернатива курячих яєць, яку готують з подрібненого насіння льону, розведеного у теплій воді. Воно чудово замінює куряче яйце у паштетах, котлетах та випічці, адже добре «зв'язує» інгредієнти між собою. З його допомогою можна змінювати консистенцію супів, гуляшів і соусів, роблячи їх густішими. Щоб замінити одне яйце, слід використовувати одну столову ложку подрібненого льону, розведену в трьох столових ложках теплої води.

Фруктове пюре – найкраще підходить для заміни яєць у солодкій випічці. Воно надає тісту вологості, робить його більш еластичним і в'язким, а при додаванні соди ще й допомагає піднятися. Щоб замінити одне яйце, слід використовувати чверть склянки фруктового пюре (наприклад, з бананів, яблуків чи авокадо).

Картопляний крохмаль, нутове чи вівсяне борошно – також допомагають скріплювати інгредієнти та розпушувати тісто. Щоб замінити одне яйце, слід використовувати одну столову ложку борошна чи крохмалю, змішаного з трьома столовими ложками теплої води.

Омлет і яєшня – найпопулярнішими рослинними альтернативами є скрембл із тофу та омлет з нутового борошна. Їх готують із додаванням куркуми для кольору, а також чорної солі й харчових дріжджів для характерного присмаку. Деякі ресторани також мають власні унікальні рецептури цілого рослинного смаженого яйця: наприклад, таке яйце готували у закладі Menu Musashi під час Великого посту 2020 року.

Готові суміші – в деяких магазинах вже продають готові сухі суміші для приготування омлетів або заміни яєць у випічці. До них слід додати води за рецептом і використовувати так само, як і традиційні яйця.



Як зробити рослинні страви привабливішими?



Правило номер один при введенні рослинних позицій:

не виділяйте їх як щось

ексклюзивне.

Рішення включити страви на рослинній основі до свого меню — це безперечно величезний крок вперед. Але як найкраще представити нові рослинні страви в меню, аби вони виглядали привабливими для найширшої групи клієнтів?

Дослідження від London School of Economics показують, що відокремлення рослинних страв від решти меню може значно зменшити ваші потенційні продажі. Дослідники LSE створили дві версії одного й того ж меню та попросили 750 респондентів вибрати, що вони б хотіли замовити. Люди, які отримали меню з окремим розділом для рослинних страв, замовляли їх на 56% рідше. Лише 5,9% із них замовили рослинні страви, тоді як серед тих, хто обирав зі змішаного меню, цей відсоток вже становив 13,4%. Отже, страви рослинного меню не слід відокрем-

лювати та спрямовувати до вузької групи клієнтів. Особливо зараз, коли кількість людей, які з різних причин обмежують споживання продуктів тваринного походження, постійно зростає.

Той самий принцип стосується найменування. Виділення смаку, текстури та країни походження страви у назві набирає популярності у закладах із традиційними та рослинними позиціями. В експерименті, проведеному компанією Panera Bread, після перейменування страви з «Нежирний вегетаріанський суп з чорної квасолі» на «Кубинський суп з чорної квасолі», її продажі збільшилися на 13% лише за місяць. Подібний експеримент був проведений і компанією Sainsbury's: перейменування рослинної страви їхнього бістро з «Безм'ясні ковбаски з картопляним пюре» на «Камбердландські овочеві ковбаски з картопляним пюре» збільшило кількість замовлень на разючі 76%.

«Ми рекомендуємо компаніям уникати маркування продуктів як веганських або вегетаріанських, і натомість зосередитися на користі продукту та такій інформації, як вміст білка»

- говорить Брюс Фрідріх, засновник The Good Food Institute, акселератора інновацій рослинних харчових технологій.





Фрідріх додає, що в очах багатьох споживачів такі маркування означають, що страви рослинного походження призначені лише для веганів та/або вегетаріанців, тож виключають інших потенційних покупців. Однак якщо ви все ж хочете відокремити деякі страви як веганські, чим нейтральніше ви це зробите, тим більше шансів популяризувати їх серед гостей, які не ідентифікують себе з конкретною дієтою.

Обирайте символічні способи: наприклад, маленькі листочки біля рослинних позицій або інший колір шрифту. Фрідріх зазначає, що це майже напевно знизить продажі серед прихильників рослинного харчування: «Вегани твердо налаштовані знайти рослинні страви — для цього їм не потрібні спеціальні позначки».

Підіб'ємо підсумки досліджень і згаданих вище експериментів: вводячи рослинні страви у меню, варто зосередити увагу на назві та оформленні, які викликать зацікавленість клієнтів, а також не виключать людей, котрі не ідентифікують себе з веганською чи вегетаріанською дієтою. Водночас не слід забувати, що навіть найгеніальніший маркетинг не підтримає продажі рослинних страв, якщо вони захоплюють гостей своїм смаком.

Рослинні страви для гостей закладів України

Наш проєкт, разом із Київським міжнародним інститутом соціології, провели на території України декілька соціологічних досліджень про рослинний раціон серед населення віком від 18 до 45 років.

Після опитування у 2017 році виявилось, що майже 2 мільйони українців усвідомлено відмовилися від споживання м'яса. У 2019 році відбулося повторне соціологічне дослідження, згідно з яким кількість вегетаріанців за два роки зростає на 1,9%, особливо у західних та центральних областях країни. Водночас кількість людей, що дотримувалися повністю рослинного харчування, становила 1,1% населення. Ба більше, понад 3 мільйони українців визнали, що свідомо зменшують кількість м'яса у своєму раціоні, тобто наближаються до флекситаріанства. А майже 39% вважали, що потрібно збільшувати кількість рослинних страв у закладах харчування.

В жовтні 2020 року відбулося третє соціологічне дослідження. В опитуванні взяли участь 2000 респондентів з різних куточків України: це була одноступенева загальнонаціональна вибірка, стратифікована за статтю, віком та п'ятьма регіонами

За даними дослідження, станом на жовтень 2020 року 11% населення вже відмовилися від вживання м'яса, а це понад 4,5 мільйони людей!



розташування міст. За основу було використано базу даних Центральної виборчої комісії, а респондентів було відібрано та рекрутовано на основі інтернет-панелі InPoll.

Виявилось, що 30% людей зацікавлені у рослинних альтернативах м'яса, а 27% повідомили, що протягом останнього часу стали вживати менше продуктів тваринного походження, керуючись власним свідомим вибором.

Загалом готовність споживати рослинні альтернативи у разі їхньої доступності та ідентичності на смак висловило 65,3% українців. Майже 50% зізналося: якби в супермаркеті лежали поруч два схожі продукти, то імовірно, вони обрали б рослинний.

Яка ж причина такої зацікавленості рослинними продуктами українців?

Майже 54% згодні з тим, що дотримання рослинного харчування, чи принаймні зменшення вживання

продуктів тваринного походження, має позитивний вплив на здоров'я людини. 45% зізналися, що їх приваблює можливість спробувати нові продукти та смаки у разі доступної вартості.

Отже, як показують результати дослідження, українці відкриті до змін та зацікавлені у смачному та кориснішому харчуванні.

З 2017 по 2020 рік кількість вегетаріанців зростає з 5.2% до 11%, а тих хто взагалі не вживає продукти тваринного походження — з 1.1% до 2% населення.

Ринок альтернатив стрімко розвивається та стає доступнішим, тож зростання попиту на рослинне харчування не уникнути. А отже й на рослинні страви у закладах харчування!



Ще кілька причин урізноманітнити меню свого закладу

Згідно з GlobalData, за останні три роки кількість людей, які дотримуються рослинного харчування, зростає на 600%. Урізноманітвивши своє меню та додавши до нього рослинні страви для своєї цільової аудиторії, ви привабите ширшу клієнтуру без негативного впливу на своїх постійних клієнтів.

Ставтеся уважно до підбору інгредієнтів і створюйте дійсно смачні страви: це дозволить не лише продавати більше, а й уникати харчових відходів. Згідно з дослідженнями, рослинні страви доїдають значно частіше, тож вони генерують менше



залишків і, відповідно, є економнішими. Рослинні інгредієнти легше транспортувати, вони значно довше зберігаються, а також рідше викликають харчові отруєння. Більшість також підходить для всіх категорій клієнтів, зокрема дітей, людей похилого віку та вагітних жінок.

Попит на рослинні страви живлять різні групи клієнтів: не лише вегетаріанці, а й люди, котрі турбуються про екологію, здоров'я чи просто дотримуються дієти. І, звісно, ті, хто любить експериментувати зі смаками чи прагне урізноманіти власний раціон. Навіть ваші постійні клієнти, ймовірно, змінюватимуть своє харчування з часом, тож ви можете їх утримати, просто збагативши своє меню.



Клієнти сприйматимуть вас як інклюзивний ресторан, привітний до різних гостей. Подібні місця краще підходять для зустрічей з новими людьми, а також для групових обідів. Адже лише так можна бути впевненими, що в меню знайдеться смачна їжа для всіх. Найнеприємніша частина пошуку ресторану для все більшої кількості людей — це відкрити меню та зрозуміти, що воно не має жодної страви без м'яса чи молочних продуктів.

Нарешті, товариство людей, що дотримуються рослинного харчування, є згуртованим та цінує ресторани, які мають вдалі смачних рослинних опцій. Про подібні місця розповідають друзям, а фото цікавих і смачних рослинних страв постять у соціальних мережах. Це забезпечить потужний і цілком безплатний маркетинг для вашого закладу, тим паче реклама «із вуст в уста» викликає найбільше довіри.

Популяризуйте рослинні страви свого меню з UA Plant-Based

Метою проєкту UA Plant-Based є кооперація з різними закладами харчування для створення та підтримки повноцінного рослинного меню в кожному з них. Наявність смачних і поживних страв на рослинній основі — це не тільки повага до клієнтів, а й спосіб захопити більшу аудиторію гостей та долучитися до світового plant-based руху. І ми хочемо цьому посприяти!

Ми прагнемо допомагати ресторонам, котрі тільки починають готувати рослинні страви, адже наша команда — це не лише ваша потенційна аудиторія, а й експерти у сфері рослинної гастрономії, зокрема з інших країн Європи (кухарі, ресторатори, фудблогери тощо). Окрім того, ми маємо велику базу контактів виробників рослинних альтернатив, тож допоможемо вам підібрати найкращі рослинні інгредієнти для страв, котрі любляють ваші постійні гості.

Ми розповідаємо про наших партнерів та їхнє рослинне меню в соціальних мережах, пишемо блогові замітки та відгуки для нашого сайту, а також публікуємо статті в онлайн- та друкованому медіа. Ми також створюємо





фото- та відеоматеріали, тож залюбки знімемо безплатне промо відео ваших рослинних страв для поширення в соціальних мережах і медіа.

Разом з виробниками рослинних продуктів ми беремо участь у виставках і тематичних івентах, де представляємо «plant-based рух» і створюємо окрему рослинну зону (наприклад, на World Food Ukraine чи Ukrainian Food Expo).

На додаток ми організуємо власні заходи: дегустації, кіноперегляди, лекторії чи навіть конференції для рослинного бізнесу та споживачів України. Заклади харчування можуть не тільки надавати кейтерингові послуги для цих заходів, а й бути співорганізаторами та рекламувати на них свої рослинні страви. Шеф-кухарі проводять на них майстер-класи, персонал ділиться досвідом роботи з рослинним меню, а власники закладів — вчаться та наставляють інших як саме вводити рослинні опції у свій заклад та як це впливає на бізнес.

Ми створюємо тематичні рейтинги, переможці яких отримують цінні нагороди (наприклад, публікації у відомих медіаресурсах), та публікуємо електронні й друковані книги рецептів, співавторами яких ви можете стати. В майбутньому плануємо долучитися до кампанії Chefs For Change, аби об'єднати натхненних рослинною гастрономією кухарів та продемонструвати, що існує висока рослинна кухня, сповнена цікавих смаків та експериментальних поєднань.

Нарешті, UA Plant-Based — динамічний проєкт, тож ми відкриті до пропозицій і готові до різних видів кооперації. Будемо раді обговорити спільну роботу індивідуально з вами!

Ефективні стратегії збільшення продажів рослинних страв

Виділіть час на допрацювання смаку й текстури страви

Консистенція та смак є найважливішими характеристиками страви, тож саме їх вдосконалення є ефективним способом вплинути на харчові уподобання споживачів.

Часто рослинну їжу презентують у меню як «кориснішу опцію», а не як смачну та варту уваги. Через це страви на рослинній основі часто відстають у споживчих тестах від традиційних. Клієнти часто думають, що рослинні страви будуть надто прісними, або ж не будуть вдосталь ситними й «вишуканими».

Рослинні страви, так само як і традиційні, потребують додавання приправ і спецій, різних соусів та олій, маринадів і насичених заправок. Вони мають бути не лише корисним, а й привабливим вибором для великого сегмента клієнтів.

Працюючи над розробкою рослинних страв, зосередьтеся на отриманні найкращого смаку та текстури. Страва повинна бути продуманою та приваблювати клієнтів незалежно від їхнього вибору дієти. Експериментуйте з різними техніками нарізання та приготування продуктів, а також з інгредієнтами, котрі покращують смак. Зосередьтеся на цікавих техніках приготування й подачі,





а також на високоякісних сезонних інгредієнтах. Акцент на традиційності та приготуванні з місцевих інгредієнтів можуть значно покращити сприйняття споживачами якості та смаку ваших рослинних страв.

Створіть рослинні альтернативи популярних і традиційних страв

Люди, які споживають м'ясо, найчастіше роблять це через смак, і вживання м'ясних продуктів є частиною їхнього повсякденного життя, яку вони не бажають змінювати. Як правило, ми обираємо знайоме, а до нових речей ставимося досить скептично і недовірливо. Саме тому найчастіше обираємо страви, які вже багато разів пробували та асоціюємо з чимось смачним і ситним.

Пам'ятайте про це, додаючи рослинні страви до свого меню. Одним з ефективних способів популяризації рослинних позицій є акцент на веганських версіях добре відомих традиційних страв.

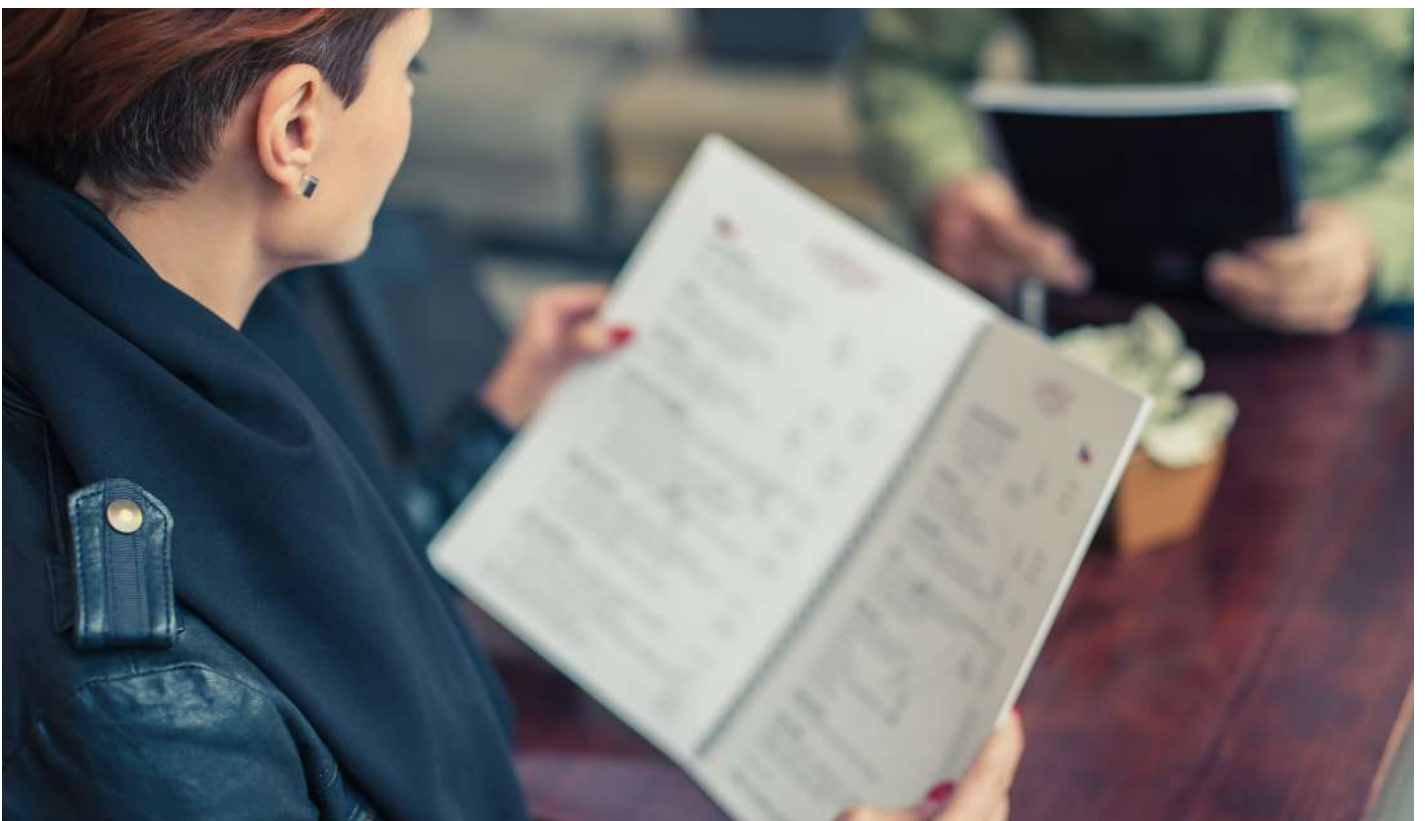
Подумайте, які позиції найчастіше замовляють у вашому закладі та як приготувати їх рослинні версії. Багато страв можуть легко стати рослинними після невеликої модифікації, а деякі позиції вашого меню, напевно, вже такі. Приготуйте традиційний вершковий соус для пасти на основі з кокосового молока, створіть котлету для бургера з ваших улюблених видів квасолі, приготуйте моцарелу з горіхів кеш'ю чи оберіть готову продукцію одного з українських виробників рослинних альтернатив.

Використовуйте мову, яка викликає позитивні асоціації

Мова, яку використовують для опису позицій меню, відіграє ключову роль у виборі клієнтів. Дослідження показують, що у неймінгу найефективніше використовувати слова, які підкреслюють смак і аромат страви, або ті, що звертають увагу на її унікальність чи екзотичність.

Ще однією ефективною стратегією є використання описової мови, яка дозволяє клієнтам уявити привабливий вигляд і насичений смак рослинної страви, а також використання якісних фотографій. Виявляється, привабливі описові слова мають вплив не лише на асоціації та уяву, а й на фізіологічні реакції організму: вони підвищують слиновиділення та навіть рівень греліну — гормону, що відповідає за відчуття голоду.

Важливо: дослідження показують, що слова, які найчастіше використовують для опису рослинної їжі (наприклад, «здоровий», «легкий», «веганський» та «низькокалорійний») не дуже ефективно спонукають клієнтів обирати ці варіанти. Наприклад, дослідження World Resources Institute (WRI) показало, що терміни, які підкреслюють відсутність м'яса у страві (наприклад, «вегетаріанський», «веганський» чи «безм'ясний»), особливо непривабливі для більшості





людей. У комунікації з клієнтами, які не дотримуються подібних дієт, краще уникати використання мови, яка підкреслює факт відсутності м'яса у страві.

Змініть назви та описи рослинних страв вашого меню на такі, що підкреслять їхній смак або походження та викликать позитивні асоціації. Варто залучити шеф-кухарів і кухарів до процесу розробки нових назв, адже вони мають найдетальніші знання про зовнішній вигляд, смак і текстуру приготованих ними рослинних страв.

Видаліть з назви слова «вегетаріанський», «веганський» чи «безм'ясний»: подібні ярлики часто сприймаються як позначки їжі «лише для веганів», хоча насправді будуть до вподоби всім. Тож краще взагалі не підкреслювати той факт, що пропонується страву без м'яса, або ж вживати слово «рослинний» замість «веганський».

Не розміщуйте рослинні страви в окремому розділі меню

Як вже згадувалося, дослідження показують, що розміщення рослинних страв в окремому розділі негативно впливають на вибір цих страв клієнтами. Гості, котрі не дотримуються вегетаріанської чи веганської дієти, пропускають цей розділ як такий, що призначений «для інших» і обирають страву з «основного» меню.

Змішуйте рослинні страви з традиційними м'ясними опціями, наприклад, у розділі основних і гарячих страв. Подумайте про розміщення рослинних пропозицій у верхній частині меню — це також збільшить ймовірність того, що ваші клієнти звернуть на них увагу. Позначайте рослинні позиції символічно: малюнками листочків, зеленим кольором, літерами «РВ» тощо.

Надайте працівникам необхідну інформацію для ефективної реклами рослинних опцій

Співробітники, які взаємодіють з вашими клієнтами, знаходяться в унікальному положенні, оскільки вони можуть безпосередньо впливати на їхній вибір.

Тому дуже важливо, щоб вони знали та любили рослинні страви, запропоновані рестораном. Важливо, щоб персонал знав склад і спосіб приготування страв, аби зацікавлені гості

отримали всю необхідну інформацію про їжу, яку замовляють.

Важливо навчити офіціантів заохочувати гостей пробувати страви без м'яса, адже особисті рекомендації дійсно роблять цей вибір привабливим, оскільки офіціанти є надійним джерелом інформації для клієнтів.

Подумайте про організацію дегустаційних сесій, аби персонал спробував та оцінив рослинні позиції. Поєднайте дегустації з навчанням персоналу, забезпечивши офіціантів





необхідною інформацією про рослинні страви. Важливими знаннями для персоналу є інгредієнти, що входять до страви, їхня унікальність, а також техніка приготування та смакові характеристики.

Текст оснований на ресурсі Playbook for Guiding Diners Towards Plant-Rich Dishes in Food Service (World Resources Institute, 2020)

**Подумайте, які позиції
найчастіше замовляють
у вашому закладі, та
створіть їх рослинні
версії.**

Чи може ковбаса бути рослинною? Питання державного значення

Рослинні альтернативи традиційних продуктів (ковбаса, сосиски, сири, молоко тощо) досі викликають суперечки серед споживачів і шеф-кухарів закладів харчування. Питання наймінгу подібних альтернатив було підняте навіть на рівні Європейського парламенту у 2020 році: в деяких країнах досі триває законодавча боротьба за можливість називати рослинні альтернативи назвами продуктів, які вони замінюють.

Трапляється, що подібні назви викликають непорозуміння чи навіть роздратування, а дискусії на цю тему мають неочевидну для багатьох людей відповідь. Тож спробуймо розв'язати цю проблему раз і назавжди та відповісти на запитання:

«Навіщо ж вегетаріанцям і веганам замінники м'яса, сиру та яєць?»

Ви, кухарі й харчові технологи, чудово знаєте, що секрет ідеальної страви часто полягає у втіленні приємних спогадів, сімейних традицій і запахів, які поширювалися домітками ваших гостей. Їжа позачасова: вона здатна викликати ті ж емоції, що ми відчували в дитинстві, коли їли борщ в селі у бабусі чи пиріжок на роботі у мами. І ми шукаємо ці емоції незалежно від своїх харчових уподобань.

Люди переходять на рослинне харчування з різних причин, проте дуже рідко тому, що їм не подобалися продукти тваринного походження. Харчові вподобання формуються протягом усього життя, і більшість веганів і веганок люблять знайомі з дитинства смаки.

Окрім того, все більше наукових досліджень доводять позитивний вплив збалансованої рослинної діє-





ти на здоров'я людини. Американська академія харчування та дієтології давно визнала, що добре спланований рослинний раціон підходить для людей на всіх етапах життя, і може допомогти у профілактиці та лікуванні деяких хвороб. Навіть МОЗ України визнав, що подібне харчування є оптимальним для більшості людей. Водночас багато рослинних альтернатив схожі за поживним складом на традиційні продукти, тож є хорошим доповненням до збалансованого веганського раціону.

Ще один надважливий аспект — соціальна нормалізація рослинного харчування. Рослинні альтернативи роблять страви ситнішими й апетитнішими, і допомагають прихильникам рослинного харчування не відчувати себе «особливими» в компанії інших. Можливість замовити ту саму страву, що й інші, але з рослинним м'ясом чи сиром, є важливою для багатьох і демонструє повагу рестора-

нів до своїх клієнтів. А ідентичні назви допомагають виробникам чітко визначити, які традиційні продукти замінюють їхні рослинні альтернативи.

Кількість таких продуктів невпинно зростає, що допомагає закладам із легкістю включати смачні рослинні страви у меню та створює величезний простір для кулінарних експериментів.

Варто нарешті припинити суперечки щодо того, чи потрібна веганська ковбаса та чи можна називати соєвий напій молоком. Слід визнати, що є набагато серйозніші проблеми, в яких ми застрягли разом і які необхідно вирішувати негайно, якщо ми хочемо мати майбутнє на цій планеті. Тим більше, що рослинні альтернативи допоможуть нам побороти деякі з них.

Великі зміни на часі: бізнеси, що надихають

Ми вже з'ясували, чому та як стрімко рослинне харчування стає популярнішим у світі. Про тренди, статистику та успішні кейси з-за кордону можна говорити нескінченно, однак місцеві приклади демонструють набагато більше. У цій завершальній секції ми дізнаємося про успішні кейси різних українських бізнесів, що обрали сферу plant-based.

PLNT_B

Вишуканий гастрономічний магазин [Goodwine](#) першим в Україні створив окрему секцію з vegan-продуктами, створивши для неї окремий проєкт. Тут можна придбати рослинні альтернативи більшості традиційних страв: м'яса та молока, сирів і йогуртів, а також яєць, соусів і різних солодоців. Рослинна секція plnt_b має власні соціальні мережі, а доставлення продукції





можна замовити у додатку Goodwine. Така модель спрощує купівельний процес клієнтів, котрі вже зацікавлені у подібних товарах, а також демонструє різноманіття рослинної продукції. Водночас розташування рослинних опцій поруч із традиційними продуктами краще привертає увагу покупців, котрі ще не знайомі з рослинними продуктами.

OM NOM NOM

За три роки існування ресторани мережі OM NOM NOM вже стали обов'язковими для відвідування гастрономічними точками у Львові. І не лише для прихильників рослинного харчування, адже їхні страви смакують усім поціновувачам корисної та вишуканої їжі. Це сформована мережа з трьох рослинних закладів у Львові, серед яких найбільший веганський ресторан в Україні на 120 посадкових місць. На думку засновників, в Україну приходить усвідомлення, що таке веганська їжа, для чого вона та які переваги рослинного харчування. А створення смачних рослинних вер-

сій традиційних і популярних страв сприяє цьому процесу.

PIE SPOT

Київська локація Pie Spot швидко стала культовим місцем серед поціновувачів незвичних смаків піци. Засновник Ілля Сьомін вважає прихильників рослинного харчування вдячною аудиторією та переконаний, що, зважаючи на кількість людей з різними типами харчування, заклади мусять пропонувати принаймні кілька смачних рослинних позицій у своєму меню. Більшість видів піци у закладі можна «вмити зробити веганськими», додавши до них домашній сир з кеш'ю, кокосові вершки чи рослинну пепероні. Ставши першим закладом у Києві з кілограмовою веганською піцою, Pie Spot отримує близько 30% своїх замовлень саме на рослинні позиції, а часом їх навіть замовляють більше, ніж традиційні, попри великий вибір традиційних опцій.

ORANG+UTAN

Київські сендвіч-бари з цілком вегетаріанським меню та культовим інтер'єром. Всі співвласники є прихильниками рослинного харчування, тож готують гостям те, що обирають самі: для них це філософія життя та ставлення до навколишнього середовища. В меню обох закладів мережі багато унікальних ситних сендвічів, лаваш-ролів і бургерів, безліч корисних смузі та салатів, і щоразу з'являються нові альтернативи м'яса. ORANG+UTAN став першим вег-закладом, що запартнерився з мережею супермаркетів Сільпо, аби продавати смачні сендвічі в їхній секції корисних готових страв.

VEGETUS

Найбільший український виробник альтернатив традиційної м'ясної продукції. В асортименті є різні ковбаси та сосиски, заморожені котлети для бургерів і нагетси, паштети й тофу середньої цінової категорії. VEGETUS має власне виробництво, мережу магазинів у найбільших містах, а також великий онлайн-магазин різноманітної рослинної продукції з доставленням по всій Україні. Вони постійно поповнюють асортимент магазину ексклюзивними імпортними товарами, а також першими в країні отримали сертифікацію V-Label.

EAT ME AT

Ця команда переконана, що час розвіяти міф про необхідність тваринного м'яса в раціоні людини, тож створила кориснішу та екологічнішу альтернативу. Рослинний фарш Eat Me At («Їж мене з...») на основі соєвого протеїну на смак і за текстурою





максимально наближений до традиційного продукту. Тож він швидко став ледве не найулюбленішим продуктом прихильників рослинного раціону в Україні. Фарш близький до м'яса за поживною цінністю, а також вільний від холестерину, антибіотиків та ГМО. Він чудово підходить для всіх страв, у яких традиційно використовують фарш із тваринного м'яса, а також продається у вигляді готових котлет для бургерів (чимало страв є на сайті виробника).

DREAMEAT

Рондитерський гігант АВК здивував усіх, випустивши на ринок рослинне м'ясо Dreameat. CEO компанії Володимира Авраменко глибоко вразила виставка м'ясної промисловості, і він зрозумів, що хоче знайти цій індустрії альтернативу. Тож у 2013 році почалася активна розробка рецептур рослинного м'яса за підтримки французьких розробників і канадського інституту, що займається рослинними білками. На початку 2021 року котлети для бургерів Dreameat вийшли на ринок, а вже за кілька місяців з'явився рослинний фарш і ковбаски. Команда Авраменка готує нові рослинні продукти для українського та іноземного ринку, адже вважає своєю місією спонукати людей до переходу на рослинне харчування.

WANTED VEGAN

Перші в Україні виробники рослинних нагетсів, котрі чудово замінюють куряче м'ясо у традиційних рецептах. Наразі в елітному асортименті Wanted Vegan є котлети для бургерів, а також два види нагетсів (класичні та з насінням льону) на основі горохового білка. У планах виробника розширювати лінійку продукції, виходити на іноземний ринок і підкорювати ресторанну сферу. Продукція Wanted Vegan швидко з'явилася в найбільших мережевих супермаркетах України та допомагає ресторанам створювати смачний і цілком рослинний салат Цезар.

IVEG

Донедавна знайти справді смачну альтернативу сиру було значно складніше, ніж рослинну версію м'яса чи молока. Однак грецькому виробнику Violife вдалося створити надзвичайні рослинні альтернативи для поціновувачів різних видів сиру. А завдяки імпортеру IVEG їхнім багатим асортиментом можуть насолодитися прихильники рослинного харчування в Україні. Violife мають рослинні версії найпопулярніших видів сиру, котрі підходять для створення будь-яких страв: ніжна моцарела для піци, насичений зрілий чедер для бургерів, класична фета для салатів та навіть тертий пармезан для рослинної пасти чи лазаньї.



VEGURMAN

Метою цієї молоді команди є створення смачних рослинних альтернатив, котрі будуть кориснішими та екологічнішими за традиційні продукти тваринного походження. Компанія почала свою роботу з імпорту, однак швидко створила власну продукцію. Наразі в асортименті є кілька видів рослинного філе на основі соєвого та пшеничного білка, однак лінійка альтернатив постійно зростає. Продукція Vegurman вже продається у багатьох спеціалізованих магазинах України, однак команда відкрита до співпраці з мережевими маркеттами та HoReCa.

GG PLANT-BASED PRODUCTS

Молода європейсько-українська компанія з виробництва харчових продуктів на рослинній основі. Місією виробника є створення смачних, різноманітних і доступних альтернатив, а також популяризація рослинних продуктів серед споживачів із різними харчовими вподобаннями. GG з'явилися на ринку з цілим асортиментом рослинних заміників м'яса, але найбільшою гордістю бренду є GreenBeefSteak. Це — унікальний продукт на українському ринку, котрий вражає своєю візуальною схожістю з яловичим стейком і навіть має притаманну йому мрамуровість. В асортименті також є фарш, фрикадельки й котлети зі смаком традиційного м'яса та риби.





Відкривайте таємниці рослинної кулінарії з нами!

Український проєкт UA Plant-Based є однією з рослинних кампаній міжнародної організації Anima International. Наразі ми успішно працюємо в десятих країнах, де змінюємо суспільну думку про рослинне харчування, допомагаємо стартапам виходити на ринок і демонструємо успішним бізнесам перспективність рослинної сфери.

Понад 12 тисяч людей в Україні зареєструвалося на наш освітній проєкт Plant-Based Challenge, і щодня нові компанії стають нашими партнерами, аби разом допомагати Україні долучитися світових змін у напрямку plant-based.

Долучайтеся до UA Plant-Based і ставайте лідерами рослинного руху в Україні!

