



Коммерсантъ *Стиль*

Гурмэ

Под знаком биохакинга	8, 18	Здоровые идеи	9, 16, 22
Раскрываем меню	10, 14, 20	Впечатление осени	23

Тематическое
приложение
к газете
«Коммерсантъ» №22

СЕНТЯБРЬ 2026



Soluxe Hotel Moscow

ГДЕ ИСКРЕННЕЕ ГОСТЕПРИИМСТВО
ВСТРЕЧАЕТСЯ С ВОСТОЧНОЙ ИЗЫСКАННОСТЬЮ

г. Москва, ул. Вильгельма Пика, 16 • +7 (495) 139 18 18
soluxehotelmoscow.com • info@soluxehotelmoscow.com

РЕКЛАМА



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ГАЗЕТЕ «КОММЕРСАНТЬ»
СТИЛЬ. ГУРМЭ
МИХАИЛ ЛУКИН
ШЕФ-РЕДАКТОР
АО «КОММЕРСАНТЬ»
АЛЕКСЕЙ ШМЕЛЕВ
ДИРЕКТОР СЛУЖБЫ
«ИЗДАТЕЛЬСКИЙ СИНДИКАТ»
АНАТОЛИЙ ГУСЕВ
ДИЗАЙН-ПРОЕКТ
ОЛЬГА КАРПОВА
РЕДАКТОР
ТАТЬЯНА КРАВЦОВА
ГЛАВНЫЙ ХУДОЖНИК
АННА ШАФРАН
ТЕКСТ-РЕДАКТОР
КИРА ВАСИЛЬЕВА
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
ЕКАТЕРИНА БОРОДУЛИНА
КОРРЕКТУРА
МАРИЯ ЛОБАНОВА
БИЛЬД-РЕДАКТОР
ВИКТОРИЯ МИХАЙЛЕНКО
ФОТОРЕДАКТОР
СВЕТЛАНА ЗАИКИНА
ЕЛЕНА БОГОПОЛЬСКАЯ
ТАТЬЯНА ЕРЕМЕЕВА
МАРИНА ЗАБОТКИНА
ИРИНА РОМАНОВСКАЯ
ВЕРСТКА
ПОЛИНА ПРАНЕВСКАЯ
PRANEVSKAYA@KOMMERSANT.RU,
МАРИЯ МИНЕВА
MINEVA@KOMMERSANT.RU
РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:
127006, МОСКВА,
ОРУЖЕЙНЫЙ ПЕР., Д. 41
ТЕЛ. (495) 797-6970, (495) 926-3301
УЧРЕДИТЕЛЬ:
АО «КОММЕРСАНТЬ»
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ГАЗЕТЕ «КОММЕРСАНТЬ»
ЗАРЕГИСТРИРОВАНО
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБОЙ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ,
РЕГИСТРАЦИОННЫЙ НОМЕР
И ДАТА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ
О РЕГИСТРАЦИИ:
ПИ № ФС77-76923 ОТ 11.10.2019

ТИПОГРАФИЯ:
«ООО «МДМ-ПЕЧАТЬ»,
РОССИЯ, 188640,
ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ,
Г. ВСЕВОЛОЖСК,
ВСЕВОЛОЖСКИЙ
ПРОСПЕКТ Д.114
ТИРАЖ: 41 000
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

16+

НА ОБЛОЖКЕ
ИЗОБРАЖЕНИЕ СЕРДЦА,
ВЫПОЛНЕННОЕ ИЗ ЛИСТЬЕВ
КАПУСТЫ КЕЙЛ

ФОТО
GETTY IMAGES



Новости

4, 6, 7

Рацион

8

«Разнообразие — это биохакерская привычка»

Юлия Бордовских о питании как части заботы о себе

Интервью

9

«От культуры запретов к культуре состояния»

Артем Спиро о гастрономии будущего

Рецепт

10

Выверенная простота

Кокосовый кекс от Юлии Рохмистровой

Пространство

11

От работы к гедонизму

Баланс-холл Место быть

Интервью

12

«Природой заложены вкус и польза»

Руслан Алисултанов о молочных продуктах

Гастрономия

14

Легкое дело

Растительные и органические рестораны Москвы

Технологии

16

Подсказки для тела

Гаджеты для здоровья

Интервью

18

«Не существует универсального рациона»

Александр Орлов об основах здоровья и долголетия

Барная карта

20

Микс идеального дня

Коктейли на основе безалкогольного джина Hoppers

Прямая речь

21

«Мы делаем натуральную продукцию»

София Макарова о марке «Рябушкино»

Здоровье

22

Рецепт молодости

Стратегия долголетия от SHA Spain

Направление

23

С видом на Табори и Мишлен

Отель Paragraph Freedom Square



из личного архива Ольги Карповой

— Ольга Карпова

Вкус жизни

Сентябрьский «Стиль. Гурмэ» посвящен прежде всего биохакингу и тому, как жить со вкусом, делая акцент на новых возможностях и позитивных трендах. Согласитесь, в нашей жизни стало чуть меньше алкоголя, больше здоровой еды, осознанности, движения, детокса и внимания к своему состоянию. Разговор о лонгевити мы, как и положено гурманам, начинаем с еды. В этом номере предлагаем обзор ресторанов (в том числе рассказ о растительном нейробистро Inspiro), где можно питаться правильно, при этом получая удовольствие от еды. Свои секреты здоровья, долголетия и прекрасной формы раскрывает телеведущая Юлия Бордовских. А один из самых известных докторов-биохакеров Александр Орлов рассказывает, почему биохакинг сегодня становится не набором модных практик, а частью новой культуры заботы о себе. В помощь нам на этом пути — гаджеты, позволяющие следить за состоянием организма. Ну а самых продвинутых могут заинтересовать многофункциональные пространства, позволяющие полностью восстановиться: ментально, физически и духовно,— рассказываем о баланс-холле Место быть. Продолжаем тему перезагрузки разговором о путешествиях. В этот раз отправляемся в Тбилиси — в отель, где сама атмосфера способствует восстановлению, и на элитный медицинский велнес-курорт Sha Wellness. Выбрать есть из чего. Читайте, узнавайте — и наслаждайтесь вкусом жизни!

Ольга Карпова



СЕВЕРОИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ В ДУБАЕ

В новом отеле Jumeirah Marsa Al Arab открылся ресторан Rialto — классика североитальянской кухни в театральном сеттинге в духе 1950-х: белый фарфор с золотой окантовкой, бокал игристого к тальята-ди-манзо и вид на Jumeirah Burj Al Arab с розовым, почти венецианским закатом за окном. Кухню возглавляет Роберто Рисполи, начинавший карьеру в La Trattoria Toscana Алена Дюкасса и поднявший на новый уровень парижский Il Sagraccio. Среди фирменных позиций Rialto — пекорино с трюфелем, карпаччо из тунца, суп из лесных грибов, паста фетучче с говяжьими щечками и пармезаном и авторские равиоли. Отдельного внимания заслуживает зал Cicchetti Room с подборкой итальянских сыров и мясных деликатесов, а на десерт стоит попробовать домашнее джелато. В интерьере ресторана угадывается настроение венецианского карнавала: стены украшают традиционные маски, каждая из которых символизирует один из двадцати регионов Италии. Сам отель Jumeirah Marsa Al Arab расположен у самого модного пляжа Дубая — здесь 386 номеров и люксов, 82 эксклюзивные резиденции и марина на 82 места для суперяхт.



ГАСТРОНОМИЯ КАК ЧАСТЬ СЦЕНАРИЯ

Первый в России баланс-холл Место быть площадью 3 тыс. кв. м. отметил свой первый день рождения. 12 и 13 сентября там прошли паблик-токи и открытые лекции о психологии, искусстве и культуре. Также для гостей были организованы выставка, DJ-сеты, саунд-хилинг-концерт и дегустации. Только в эти дни действовал фестивальный маршрут: гости получали специальную карту с заданиями от резидентов баланс-холла — студии йоги, пилатеса и саундхилинга 369, цветочного Backyard Flowers, фуд-спота Pop-meal, чайной «Нитка», пространства красоты и баланса motto. и других — и, выполняя их, смогли побороться за большой подарочный бокс от Место быть. Резиденты также дарили подарки и комплименты гостям мероприятия.

ПРЕСС-СЛУЖБА «МЕСТО БЫТЬ»



ПРЕСС-СЛУЖБА «МЕСТО БЫТЬ»



НОВЫЕ НОТЫ ИТАЛЬЯНСКОЙ КЛАССИКИ В МОСКВЕ

IL Ristorante в отеле Stella di Mosca порадовал сразу двумя усовершенствованиями — обновленным меню завтраков и аутентичной итальянской пиццей, впервые представленной в карте блюд ресторана. В основе нынешнего утреннего меню — авторские рецепты бренд-шефа Мануэля Пизу, выстроенные вокруг баланса свежести, текстуры и вкуса. Для любителей классики — круассан с ростбифом и соусом тоннато, драники из цуккини со слабосоленым лососем

и перепелиным яйцом. Хитами обещают стать скрэмбл с говяжьими щечками и муссом из пармезана, хумус с фетой и цитрусовой нотой, омлет с татаки из тунца и ореховым соусом. Для тех, кто следит за питанием, в меню добавили чиа-пудинг с манго и греческий йогурт с ягодами, а для сладкоежек — круассан с Nutella и бананом, блинчики «Креп Сюзетт» с ванильным мороженым и бриошь с кокосовым кремом. Завтраки подают ежедневно: по будням с 7:00 до 12:00, по выходным — до 13:00. Однако главная гастрономическая новинка IL Ristorante — аутентичная итальянская пицца, которую разработал шеф Андрей Фрелих, многократный призер чемпионатов России по пицце. Тесто для новинки сезона готовят из итальянской муки класса премиум Molino Iaquone на натуральной закваске и воде с высоким уровнем гидратации. Благодаря длительной ферментации тесто получается легким, воздушным и хорошо усваивается, сохраняя насыщенный вкус и аромат. На корочке же появляется характерный леопардовый окрас, который придает пицце поистине итальянский акцент. В меню — признанная классика: легендарная «Маргарита» с томатами Сан-Марцано и моцареллой фиор ди латте, «Капричоза» с ветчиной, артишоками, оливками и грибами, острая «Диавола» с сальсой и чили и насыщенная «Четыре сыра», в которой собраны лучшие сорта итальянского сыра. Есть и авторские позиции, навеянные кухней регионов Италии и дарами Средиземноморья. Среди них пицца с белыми и лесными грибами, пармезаном и трюфелем и «Маринара» с анчоусами, каперсами и орегано.

HOPPERS 0.0



ДЖИ **НН** К
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ВСЕХ



В китайском вкусе

Soluxe Hotel Moscow приглашает гостей на завтрак. В гостиничном ресторане NICCOLO классические европейские блюда соседствуют с аутентичными китайскими лакомствами: воздушные сырники, домашние блинчики, яйца бенедикт с лососем, а рядом — буфетная линия с паровыми булочками бао, дамплингами и гедза с креветками или куриной грудкой, приготовленными китайскими поварами. Хлеб в ресторане — собственной выпечки и на любой вкус: фокачча, французский багет, гречишный, зерновой, воздушный белый или хлеб с клюквой, черносливом и фундуком, безглютеновый, бородинский или ржаной... Отдавая дань уважения китайским традициям, здесь предлагают гостям попробовать коллекцию отборных чаев, но есть и свежесваренный кофе, свежевыжатые соки и холодное игристое. Завтрак с китайским акцентом не единственный повод заглянуть Soluxe Hotel Moscow 5*. Расположенный у Главного ботанического сада отель премиум-класса на 330 номеров является частью делового центра «Парк Хуамин», спроектирован по законам фэн-шуй и окружен крупнейшим за пределами КНР традиционным китайским парком. Местоположение — отдельный повод приехать сюда позавтракать: осенью парк с беседками, прудами, садом камней и яркими пагодами чудо как хорош. Особая гордость Soluxe Hotel — двухкомнатные люксы «Лотос», «Пион», «Гранд Пион»



SOLUXE



и «Жасмин», названные в честь знаковых цветов Китая, а также роскошные люксы «Амбассадор» площадью 170 кв. м, расположенные на верхних этажах. В люксах — элегантная спальня, отдельная гардеробная, стильный кабинет, просторная гостиная и отделанная мрамором ванная с теплым полом и премиальной косметикой, а из панорамных окон открывается прекрасный вид на Останкинскую телебашню, Ботанический сад и ВДНХ.



ФАРВАТЕР



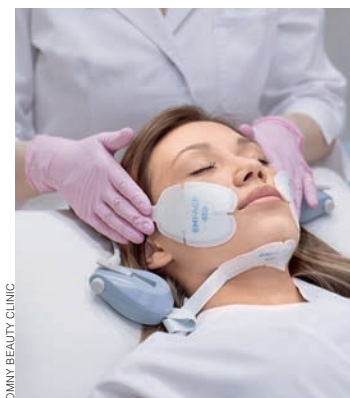
ФАРВАТЕР

Осень на причале

В 40 минутах от центра Москвы, на берегу Пироговского водохранилища, работает яхт-клуб «Фарватер» — место для тихого и комфортного отдыха. Осенью здесь особенно хорошо: золотая березовая роща, вековые ели и туман над водой становятся естественной декорацией для тишины и перезагрузки. Собственный причал на 23 судна, видовая резиденция на 12 номеров, панорамный ресторан на 100 посадочных мест, открытый бассейн с подогревом и авторские банные церемонии, массажные программы и курортные спа-сценарии в собственном спа-центре складываются в пространство для безмятежного отдыха в формате загородного staycation («отпуск дома»). За угощение в клубе отвечает шеф-повар Дамир Хайретдинов. Кухня — средиземноморская классика: в меню фермерская буррата с томатами, тартар из тунца с муссом из авокадо, карпаччо из говядины с рукколой и пармезаном. Для тех, кто не готов расстаться с водой даже осенью, доступны прогулки на катерах по водохранилищу.



OMNY BEAUTY CLINIC



OMNY BEAUTY CLINIC

Высокая кухня эстетической медицины

Биохакинг все увереннее входит в эстетическую медицину. Один из заметных трендов сегодня — работа не только с качеством кожи, но и с мышечным каркасом лица. В Omny Beauty Clinic представлена технология EMFACE, которую основательница клиники Ирина Шапиро выбрала для своих пациентов. Аппарат одновременно воздействует на кожу синхронизированной радиочастотной энергией (RF) и на мышцы лица — высокоинтенсивными электромагнитными импульсами (HIFES), работая сразу с двумя ключевыми структурами, определяющими внешний вид. В клинике отмечают: после курса таких процедур заметно сокращение морщин, усиление лифтинг-эффекта и повышение мышечного тонуса лица. Процедура занимает около 20 минут, не требует анестезии и периода восстановления. Современный биохакинг в эстетической медицине все чаще строится не на попытке «заморозить» возраст, а на поддержании собственных ресурсов организма — в том числе мышечного каркаса лица. Удачное расположение клиники на улице Спиридоновка позволяет попутно заглянуть на знаменитые Патриаршие пруды, давно ставшие модным ресторанным кластером в столице.



BEAMONT



БАНИ МАЛЕВИЧА



БАНИ МАЛЕВИЧА

ВРЕМЯ ВЫПУСТИТЬ ПАР

Банно-оздоровительный комплекс класса премиум «Бани Малевича» на Рублево-Успенском шоссе встречает осень новой сезонной программой. Комплекс площадью 2,2 га расположен в парке, названном в честь Казимира Малевича, среди вековых сосен и арт-объектов современных художников. С приближением холодов в банное меню здесь добавили парение «Хрен, картофель, квас» с ингаляцией печеным картофелем и хреном, которое завершает контраст ледяным квасом, а для восстановления после отпуска и мягкого входа в рабочий ритм — для гостей женского разряда подготовили «Осенний уход»: скрабирование с апельсином и корицей, дополненное помывкой березовым веником с тыквенным мылом. В комплексе — три общественных разряда: женский, мужской и общий для всей семьи с детьми от трех лет, а также отдельные VIP-дома с индивидуальными парными и персональными банными дворами. Восстановить силы после пара гостям предлагается в ресторанах русской кухни, которые есть в каждом разряде. Сезонность коснулась и их: бренд-шеф Дмитрий Нечитайлов выстроил осеннее меню вокруг насыщенных и «брутальных» вкусов — мяса, рыбы, дичи и грибов. Барная карта рассчитана на все времена года: в ней есть и согревающие позиции, от сбитней и киселей до богатой коллекции травяных чаев со всей России, и напитки, которые помогут охладиться.

КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Теперь дышать свежим горным воздухом и оздоравливать организм можно, не покидая города. Дом красоты и долголетия Bemoñt предлагает процедуру на аппарате Oxyterra, который запускает интервальную гипоксигенацию: во время сеанса воздух с попеременно пониженным (7–16%) и повышенным (25–33%) содержанием кислорода воздействует на организм на клеточном уровне, тренируя его естественные адаптационные механизмы. Сеанс длится 20–40 минут. Курс процедур начинается с осмотра врача, который проводит гипоксический тест клиенту, следит за пульсом, давлением и насыщением крови кислородом, а затем составляет индивидуальный план гипоксических тренировок. Oxyterra-терапия — немедикаментозный метод оздоровления: по заявлению разработчиков, регулярные сеансы помогают уменьшить усталость, поддержать иммунитет, улучшить работу сердца, ускорить метаболизм, а также запускают активное сжигание жира и снижают аппетит. Истинный гурман, впрочем, легко найдет, чем до или после процедуры порадовать себя: салон расположен в арбатских переулках, а там, как известно, нет недостатка в интересных гастрономических заведениях.



АСТОРИЯ



МЕНЮ БЕЗ КОМПРОМИССОВ

Принципы сбалансированного питания сегодня легко соблюдать и в путешествиях. Например, гостиница «Астория», расположенная в историческом центре Санкт-Петербурга, уже не первый год предлагает гостям собственное велнес-меню Just For You. С 2017 года отель входит в международную программу Rocco Forte Nourish, которая позволяет найти полезные и в то же время вкусные блюда во всех ресторанах гостиничной сети.

Меню Just For You обновляется в «Астории» каждый год и по традиции разрабатывается в сотрудничестве с одноименным проектом доктора Ирины Почитаевой, одного из пионеров рынка здорового питания в России. Гостям отеля доступны низкокалорийные блюда без глютена и лактозы, с низким содержанием сахара, но с полным набором витаминов и минералов для здоровья, красоты и долголетия. Меню составлено шеф-поваром «Астории» Франсуа Кантенем совместно с шеф-поваром Just For You Романом Андроповым при участии диетолога. И при всем этом никаких компромиссов между пользой и вкусом. Среди блюд — круто из красного тунца с мангово-лаймовым желе и соусом понзу, жареный цыпленок с теплым салатом из красного киноа и концентрированным соусом жу (в данном случае — куриным), филе сига на пару с пюре из сладкого картофеля и многое другое. Особого внимания заслуживает десерт от шеф-кондитера гостиницы Екатерины Желваковой — ванильно-лаймовый пудинг из тапиоки калорийностью всего 99 ккал, а песочный туйль в его оформлении повторяет рисунок стеклянного купола зимнего сада «Астории». Блюда из велнес-меню Just For You подают в гостинице «Ротонда» ежедневно с 12:00 до 23:00, а также оно доступно для заказа в номера.

«РАЗНООБРАЗИЕ — ЭТО БИОХАКЕРСКАЯ ПРИВЫЧКА»

ЮЛИЯ БОРДОВСКИХ О ПИТАНИИ КАК ЧАСТИ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

В эпоху биохакинга, когда разговор о здоровье все чаще выходит за рамки подсчета калорий и модных диет, а истинные гурманы сегодня ценят не только вкус, но и пользу в тарелке, гастрономия поворачивается к нам под новым углом. Телеведущая, предприниматель и сторонник осознанного образа жизни **Юлия Бордовских** рассматривает питание как часть более широкой системы заботы о себе.

Система вместо диеты

Я против диет. Я за создание системы. Системы 5С, в которой в приоритете сон, смех, спорт, секс и сознание. Безусловно, эта система подразумевает отношение к человеческому организму как к биоиндивидуальной субстанции: что хорошо одному, то другому яд. Поэтому каждый человек, чтобы чувствовать себя хорошо, должен научиться слушать свой организм. Организм всегда подает знаки. С любовью относиться к каждому проявлению вашего тела. Тогда оно будет отвечать вам тем же и той же любовью.

Соответственно, мои принципы питания просты — много воды и много овощей. Сегодня главный приоритет у биохакеров — клетчатка. Клетчатка кормит наш микробиом для того, чтобы бактерии выделяли очень важный витамин для нашего существования — витамин В. Съедают бактерии клетчатку, выделяют витамин В. Поэтому клетчатка на сегодняшний день необходима. Витамин В — это нервная система, это наш IgG (иммуноглобулины) — белки, которые помогают организму бороться с инфекциями. — «Стиль. Гурмэ»), это наш мозг, и, соответственно, хорошие микробиоты — это наш второй мозг.

Также я адепт системы 80 на 20, которая введена институтом интегративного питания, где я училась. На 80% — я питаюсь по своей личной, индивидуальной системе, которая подходит мне (и создана интуитивно), а на 20% могу себе позволить отойти от правил. И она меняется с каждым месяцем, с каждым годом, с каждым днем. В ней всегда есть два стакана теплой воды с утра и грибы.

Что еще важно для меня в питании? Безусловно, количество белка. Белок утром, днем и вечером. Обязательно включаю в рацион медленные углеводы. Люди накидываются на сахар, когда забывают или не знают об их важности. Когда не хватает медленных углеводов, их добывают быстрыми: тортиком, сладеньким, — и полетело все. Поэтому если вы добавляете правильные медленные углеводы и едите достаточное количество белков и натуральных жиров, вам меньше хочется сладкого.

Что касается овощей: я ем их в любом виде — сырые или приготовленные, стараюсь чередовать. Вообще, исследования сегодня говорят о том, что для создания здоровой микробиоты нужно съедать минимум 30 разных продуктов в неделю. Разнообразие — это еще одна биохакерская привычка.

из личного архива Юлии Бордовских



Исключения и правила

Я практически исключила алкоголь. Пью редко. У меня запрета на него нет, но я уже и не хочу пить. Сахар в чистом виде я давно не ем. Люблю горький шоколад, особенно собственного производства — с грибами (органический шоколад без сахара «Magic L-Shrooms»). Ну и, если мне уж очень хочется, могу съесть какую-то печеньку. Это отлично вписывается в концепцию 80 на 20 — где 20% времени я оставляю на то, чтобы нарушать свои правила. Например, вчера с удовольствием съела торт «Наполеон» на дне рождения у подруги. Но это скорее то самое исключение из правил.

Сколько раз в день есть? Каждый определяет для себя. Мне обязательно до девяти утра нужно поесть, и это может быть как что-то маленькое, так и полноценный завтрак. Зависит от моего состояния, от того, что я ела вечером, насколько поздно был ужин. Я стараюсь после восьми не есть, но, однако, бывает по-разному.

Питьевой режим

Я пью много воды — 3-4 литра в день. Не запиваю еду. Максимум 50 миллилитров воды во время еды. И пью уже где-то через час.

Что касается кофе, я себе оставила одну, максимум две чашки в день. Заменяю его грибным кофе или цикорием, и мне в принципе очень нравится эффект. Могу выпить эспрессо, опять же, если очень хочется (вспоминаю про 20% и, безусловно, могу себе позволить).

Грибные БАДы как персональный инструмент

В моей системе питания всегда есть два стакана теплой воды с утра и всегда присутствуют грибные БАДы «Magic L-Shrooms», производством которых я занимаюсь в России уже третий год.

Причем для себя я сформировала оптимальную систему, по которой я выбираю грибной БАД на месяц приема в зависимости от своего состояния и жизненных целей, которых хочу достичь.

Вот, например, сейчас у меня было много умственной работы и стрессовых ситуаций с партнерами, следовательно, я объявила себе месяц гриба ежевика гребенчатого.

Ежовик прекрасно укрепляет структуру нервных волокон и делает нейронные связи более крепкими, за счет чего улучшаются память, скорость принятия решений, а также сон и общий эмоциональный фон.

Следующим у меня будет месяц кордицепса для сил в путешествиях, а потом — месяц смеси из пяти грибов «Magic L-Shrooms» для омоложения организма и подготовки к осенне-зимнему периоду.

Грибы — прекрасные синергетики и очень хорошо улучшают действие друг друга, поэтому, если мне нужно поддержать сердечно-сосудистую систему или гормональный баланс, я добавляю рейши, а если нужно срочно укрепить иммунитет — то гриб тутовик траметис разноцветный.

Попробуйте, это такой кайф — иметь возможность дирижировать своим организмом.

«ОТ КУЛЬТУРЫ ЗАПРЕТОВ К КУЛЬТУРЕ СОСТОЯНИЯ» АРТЕМ СПИРО О ГАСТРОНОМИИ БУДУЩЕГО

О еде все чаще говорят как о важнейшем элементе качества жизни человека: питание — база для стратегии долголетия и биохакинга. Сооснователь компании INSPIRO Артем Спиро видит своей целью не просто создание здоровых продуктов или ресторанов, а формирование экосистемы питания будущего.

— Какой INSPIRO видит свою миссию в формировании новой культуры питания в России?

— Для нас питание давно перестало быть вопросом вкуса, калорий или ресторанного выбора. Еда напрямую влияет на то, как человек чувствует себя в течение дня. Поэтому миссия INSPIRO — создавать мир, где еда становится основой устойчивого здоровья.

При этом мы сознательно не строим еще один проект про «здоровое питание». Нам гораздо ближе идея гастрономии состояний. Мы рассматриваем питание как инструмент, который помогает человеку влиять на уровень энергии, качество восстановления, эмоциональную устойчивость и в долгосрочной перспективе на активное долголетие. Именно поэтому INSPIRO развивается как экосистема питания будущего, объединяющая гастрономию, науку и культуру. Сегодня в нее входят ресторан INSPIRO Neurobistro, продукты INSPIRO Gourmet, напитки INSPIRO Blends, гастролaborатории, фермерское направление, культурные проекты и научные партнерства. При этом мы не пытаемся импортировать очередную западную модель здорового образа жизни. Мы убеждены, что будущее российского питания должно вырастать из уважения к собственной культуре, соединенной с современной наукой.

— INSPIRO сегодня участвует в реализации крупных проектов, в том числе и государственных. Какие из них вы считаете наиболее значимыми для компании?

— Для нас наиболее значимы проекты, которые помогают перевести разговор о здоровом питании в область системной практики. Первый такой проект — ресторан INSPIRO Neurobistro. Это наш флагман, где мы показываем, что растительная гастрономия может быть не нишевой историей, а полноценной современной городской моделью питания. Здесь человек может попробовать ферментированные продукты, функциональные — то есть те, в которые добавлены биологически активные компоненты, — напитки и блюда, не воспринимая это как компромисс между пользой и удовольствием.

Второе направление — научные партнерства с Сеченовским университетом и Национальным медицинским исследовательским центром терапии и профилактической медицины. Совместно с университетом мы формируем направления исследований, связанные с памятью, вниманием, эмоциональным состоянием, восстановлением, ролью микробиома и функциональных ингредиентов. Еще одно важное направление — участие в формировании Национальной стратегии развития биоэкономики России с горизонтом до 2036 и 2050 годов. Для нас особенно ценно, что питание впервые рассматривается как часть будущей экономической инфраструктуры страны наряду с наукой, промышленностью и здравоохранением.

— На ПМЭФ в этом году вы подписали меморандум о сотрудничестве с Национальным медицинским исследовательским центром терапии и профилактической медицины Минздрава России. Какие задачи стоят перед этим партнерством?

— Для нас это партнерство широкого масштаба. Меня давно беспокоит один фундаментальный разрыв: между тем, что рекомендует современная медицина, и тем, что человек действительно ест каждый день. Клинические рекомендации существуют, но очень редко доходят до повседневной жизни. Не потому, что они неправильные, а потому, что зачастую говорят с человеком языком ограничений, а не привычек, вкуса и удовольствия. Именно поэтому главная задача нашего партнерства — соединить профилактическую медицину и современную гастрономию.

Практический результат — доказать, что гастрономия может стать частью профилактической медицины.

— INSPIRO активно взаимодействует с Росконгрессом и участвует в ключевых деловых мероприятиях страны. Насколько сегодня тема здорового питания и долголетия востребована на уровне государства, бизнеса и профессионального сообщества?

— За последние несколько лет эта тема вышла на совершенно другой уровень. Сегодня она становится вопросом экономики, производительности труда, демографии и качества человеческого капитала.

На уровне государства это хорошо заметно по растущему вниманию к профилактической медицине и программам активного долголетия. Приходит понимание, что невозможно бесконечно бороться только с последствиями заболеваний. Намного эффективнее создавать среду, в которой здоровый выбор становится естественным и доступным.

Для нас сотрудничество с Росконгрессом и участие в крупнейших деловых площадках страны служит подтверждением этой тенденции. Именно поэтому мы развиваем не просто ресторанные проекты, а новые форматы деловой гастрономии, где питание становится частью среды, в которой человек работает, общается и принимает решения.

— Какие продукты, сервисы или решения INSPIRO сегодня получают наибольший отклик у аудитории и почему, на ваш взгляд, они оказываются особенно востребованными?

— Самый сильный отклик получают те продукты и форматы, где человек практически сразу ощущает разницу на собственном опыте. Если говорить о проектах, то прежде всего это INSPIRO Neurobistro. Мы сознательно отказались от идеи классического бизнес-ланча. Наша задача — сделать так, чтобы после обеда человек сохранил энергию, концентрацию и легкость до конца рабочего дня. Когда посетители замечают эту разницу, им уже не нужно долго объяснять философию проекта.

Второе направление — INSPIRO Blends, наши функциональные безалкогольные напитки. На мой взгляд, они очень точно отвечают одному из главных культурных сдвигов последних лет. Все больше людей хотят сокращать потребление алкоголя, но не готовы отказаться от самого ритуала общения, красивой подачи и сложного взрослого вкуса. Blends позволяют сохранить этот опыт, не жертвуя своим состоянием.

Большой интерес вызывают и наши ферментированные продукты: темпе, кодзи, натто, амадзаке. Здесь встречаются сразу несколько тенденций: интерес к микробиому, спрос на минимально обработанные продукты и желание перенести часть ресторанного опыта домой.

Еще я бы выделил INSPIRO ArtCenter. Это уже не просто ресторанный опыт, а гастрономический перформанс, где еда становится частью единого художественного высказывания вместе с музыкой, пространством, светом и искусством.

— Каким вы видите развитие INSPIRO в перспективе пяти-десяти лет?

— В будущем я вижу INSPIRO как культурный институт и операционную систему, которая помогает человеку управлять своим состоянием через еду. В ближайшие годы планируется запуск доступного формата повседневного питания. Параллельно мы продолжим развивать ресторан, гастролaborатории, фермерское направление, научные исследования, образовательные программы и корпоративные проекты. Отдельным этапом станет создание загородного wellness-пространства, где вся экосистема INSPIRO сможет работать целостно.

Но если говорить о главной амбиции, то она не измеряется количеством ресторанов или продуктов. Мы хотим, чтобы гастрономия состояний стала самостоятельной и признанной категорией в России, а INSPIRO — компанией, которая заложила ее основу.

Беседовал Сергей Петров



ВЫВЕРЕННАЯ ПРОСТОТА

КОКОСОВЫЙ КЕКС

ОТ ЮЛИИ РОХМИСТРОВОЙ



С читателями «Стиль. Гурмэ» рецептом кокосового кекса в двух версиях — без продуктов животного происхождения и в безглютеновом варианте без добавления сахара — делится гастроэнтузиаст, автор кулинарного проекта и Telegram-канала Food by JuliaRok, основательница одноименного бренда гранолы и десертов без глютена, сахара и искусственных заменителей Юлия Рохмистрова.

Начавшись как личное увлечение, Food by JuliaRok постепенно превратился в самостоятельный гастрономический бренд со своей эстетикой и аудиторией, для которой важны качество продуктов и осознанный выбор. Сегодня продукция марки представлена в меню и коллаборациях ряда московских проектов, среди которых «Библиотека» в Перedelкино, KM20, Brera, ABC Coffee Roasters и Lila Pastry.

Для своего проекта Юлия готовит по тем же принципам, что и для семьи: без компромиссов в составе и с особым вниманием ко вкусу. Подход Юлии — это простые ингредиенты, выверенные сочетания и внимательное отношение к повседневному рациону. Предлагаемые рецепты — тому доказательство.



Рецепт от шефа

Классический ПОСТНЫЙ КОКОСОВЫЙ КЕКС

Ингредиенты
Пшеничная мука — 200 г
Кукурузный или тапиоковый крахмал — 1 ст. л.
Сахар — 100–110 г
Ваниль — по вкусу
Разрыхлитель — 1 ч. л.
Апельсиновый сок — 50 мл
Растительное масло — 3 ст. л.
Кокосовое молоко — 210 мл
Кокосовая стружка — 40 г (по желанию)

Приготовление
В кокосовое молоко добавить сахар, ваниль и растительное масло, перемешать до однородности. Влить апельсиновый сок. Можно добавить немного цитрусовой цедры. Отдельно просеять муку с крахмалом и разрыхлителем, добавить кокосовую стружку. Соединить сухую и жидкую смеси и аккуратно перемешать. Переложить тесто в форму, застеленную пергаментом. Выпекать при температуре 170°C около 40 минут, проверяя готовность деревянной шпажкой. Полностью остудить перед подачей.



Рецепт от шефа

Кокосовый кекс без глютена и сахара

Ингредиенты
Миндальная мука — 130 г
Рисовая мука — 70 г
Тапиоковый или кукурузный крахмал — 40 г
Аллюлоза — 110 г (или эквивалентное количество стевии)
Разрыхлитель — 1 ч. л.
Соль — 1 г
Псиллиум — 4 г
Кокосовое молоко — 250 мл
Растительное масло — 40 мл
Апельсиновый сок — 60 мл
Ваниль и цедра — по вкусу
Кокосовая стружка — 40 г (по желанию)

Приготовление
Смешать все сухие ингредиенты. Отдельно соединить кокосовое молоко, аллюлозу, растительное масло и апельсиновый сок. Соединить обе смеси и оставить тесто на 7–8 минут, чтобы псиллиум начал работать. Переложить в форму и выпекать при 170°C около 45 минут. Если поверхность кекса начинает слишком быстро темнеть, накрыть форму фольгой. Оставить кекс в форме на 20 минут, затем переложить на решетку, полностью остудить и только после этого нарезать.

ОТ РАБОТЫ К ГЕДОНИЗМУ БАЛАНС-ХОЛЛ МЕСТО БЫТЬ

На Мясницкой улице расположено Место быть — первый в России баланс-холл площадью 3 тыс. кв. м. Проект объединил студию йоги, пилатеса и саундхилинга, бьюти-направление, гастрономические концепции, ритейл и культурную программу, предложив новый формат городской среды для разных сценариев повседневной жизни.

Баланс-холл разместился в историческом здании в центре Москвы. Архитектурную концепцию разработала студия RAUM совместно с арт-директором Полиной Масиянской. В основе проекта — идея плавного перехода между состояниями: от движения к отдыху, от общения к уединению. Этому подчинены планировка, свет, акустика и выбор материалов.

Движение и тишина

Почти половину пространства занимает студия йоги, пилатеса и саундхилинга 369 площадью 1,5 тыс. кв. м. Здесь расположены семь залов с разными сценариями занятий. Мультимедийный зал создает эффект полного погружения с помощью света и визуальных решений. Пространство с реформерами предназначено для пилатеса, а зал с камином, натуральными фактурами в интерьере и мягким освещением подходит для медитаций и спокойных практик. Отдельный зал оборудован для антигравити-тренировок с подвесными гамаками.

В интерьере использованы дерево, камень и мягкий свет. В расписании — хатха-йога, виньяса, кундалини, антигравити, пилатес, медитации, звуковая терапия. Среди специальных форматов — занятия с живой музыкой.

Красота без спешки

Пространство красоты и баланса motto. занимает 400 кв. м. Интерьер, созданный Choice Interior Studio и дизайнером Лорой Ненашевой, разделен на две зоны — Pulse и Pause.

В Pulse расположены парикмахерский зал, макияж и ногтевой сервис с современными технологиями диагностики. В Pause сосредоточены массажные кабинеты и аппаратные процедуры. Весной в пространстве появилось направление врачебной косметологии, используются аппараты последнего поколения. Специалисты помогают подобрать релевантные процедуры, основанные на глубокой диагностике.



Адрес: 2 Москва,
ул. Мясницкая,
24/7, стр.1



Место баланса и энергии

- 1 Студия йоги, пилатеса и саундхилинга 369



Место развития и искусства

- 2 Лекторий



Место удовольствия и вкуса

- 3 Чайная «Нитка»
Кухня правильного гедонизма
4 Портеал
Этичный паста-бар
5 Means
6 Кофейня Paula



Место вещей и идей

- 7 Магазин цветов



MOODRĀ SHOP

- 8 Товары для здоровья тела, гармонии духа и красоты



Место красоты и баланса

- 9 Пространство красоты и баланса motto.

Гастрономический опыт

Гастрономический блок объединяет несколько концепций. Портеал предлагает концепцию healthy-гедонизма с понятными позициями и балансом КБЖУ, Paula развивает формат healthy-to-go с кофе и функциональными напитками. Means отвечает за современный взгляд на итальянскую кухню: растительные блюда, салаты, пасту ручной работы и сезонные продукты. Особое место занимает чайная «Нитка» с десятками сортов собственного производства, где чаепитие становится самостоятельным гастрономическим ритуалом.

Место встреч и покупок

Проект дополняют Moodrā Shop с товарами для практик и дома, а также Backyard Flowers & Plants. В культурной программе — лекции, выставки, камерные концерты и специальные события. Сегодня Место быть — один из крупнейших российских проектов на пересечении wellness, гастрономии и городской культуры.

Ольга Карпова

«ПРИРОДОЙ ЗАЛОЖЕНЫ ВКУС И ПОЛЬЗА»

РУСЛАН АЛИСУЛТАНОВ О МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ



Сегодня в России активно развивается бренд «Логика молока» (ранее — Danone). Председатель совета директоров компании **Руслан Алисултанов** рассказал «Стиль. Гурмэ», как крупнейший молочный холдинг страны меняет рынок и почему качественные молочные продукты обязательно должны быть частью системы биохакинга.

— Почему появилась «Логика молока»?

— После смены собственника новой компании нужно было новое имя. Нам было важно, чтобы название одновременно было запоминающимся и отражало наши ценности, миссию и стратегию. Так мы пришли к «Логике молока». Молоко — продукт, в котором природой заложены вкус, польза, питательная ценность. Наша задача — не испортить эту логику, а сохранить ее, усилив функциональность молочной продукции с помощью современных технологий, сделав при этом качественный и полезный продукт максимально доступным.

— Что вы хотели изменить на рынке?

— Я иногда полушутя говорю нашей команде: «Make молочка great again» («Сделаем молочку снова великой». — «Стиль. Гурмэ»). Но за этой шуткой стоит вполне серьезная задача.

Мы хотим вернуть молочной категории драйв, сделав ее модной. Развивать отрасль так, чтобы она была интересна и привлекательна и для молодых специалистов, и для ученых, и для предпринимателей. А молочные продукты воспринимались как задающие тренд на правильное питание и активный образ жизни.

— Если посмотреть на молочные продукты глазами человека, который заботится о здоровье, какие критерии для вас принципиальны?

— Сегодня многие прежде всего обращают внимание на количество белка. Это такой глобальный тренд. Молочные продукты действительно могут обеспечивать большим количеством качественного белка, а вместе с ним — кальцием, йодом, цинком, витаминами и другими важными нутриентами. Но я бы не стал сводить все только к цифрам на упаковке. Для нас принципиален баланс: состав, пищевая ценность, вкус и то, насколько легко продукт становится частью обычной жизни. Молочные продукты — а мы производим молоко, творог, йогурты, кефир и многое другое — это очень хороший базовый продукт, который непременно должен входить в рацион здорового человека. И мне кажется правильным, что люди начинают заново его открывать: не как продукт из прошлого с нотками ностальгии, а как современную и удобную основу полноценного питания.

— На чем вы никогда не экономите?

— На качестве. Для нас это главный приоритет. Нам важно, чтобы наш продукт был не просто свежим и вкусным, но и исключительным по качеству всех ингредиентов, своему составу и функциональности.

И еще — на развитии. Невозможно создавать современные продукты, оставаться конкурентоспособным, не вкладываясь в технологии, исследования, оборудование и людей. Мы инвестируем в НИОКР, модернизируем предприятия, развиваем собственные научные компетенции. На этом нельзя экономить, потому что экономия сегодня превращается в отставание завтра.

мы хотим вернуть молочной категории драйв, сделав ее модной. развивать отрасль так, чтобы она была интересна и привлекательна и для молодых специалистов, и для ученых, и для предпринимателей

молочные продукты дают белок и целый комплекс важных нутриентов, помогают восстановлению после физических нагрузок, поддерживают здоровье костей и мышц. и эффект возникает тогда, когда полезные решения входят в привычку. стакан кефира вечером или творог на завтрак могут звучать не так эффектно, как новая модная диета, но вдолгую работают и дают хороший результат именно простые и знакомые правила и принципы

— Сегодня многие инвестируют в добавки, анализы и гаджеты. Почему фундаментом здоровья все равно остается качество ежедневной еды?

— Современные гаджеты помогают лучше понимать потребности организма и лучше себя чувствовать. Можно купить самое умное кольцо, считать фазы сна и принимать разные добавки. Но если человек систематически не высыпается, мало двигается и питается случайным набором сладкого и жирного, никакой гаджет этот фон не исправит. Биохакинг, на мой взгляд, начинается с того, что каждый день у вас в тарелке. Поэтому именно качество ежедневного рациона создает фундамент, который могут дополнять все остальные инструменты.

— Может ли качественный молочный продукт быть частью системы биохакинга?

— Не просто может, а должен быть в этой системе. Молочные продукты дают белок и целый комплекс важных нутриентов, помогают восстановлению после физических нагрузок, поддерживают здоровье костей и мышц. И эффект возникает тогда, когда полезные решения входят в привычку. Стакан кефира вечером или творог на завтрак могут звучать не так эффектно, как новая модная диета, но вдолгую работают и дают хороший результат именно простые и знакомые правила и принципы.

— Как изменился ваш покупатель за последние годы?

— Покупатель стал внимательнее и требовательнее. Раньше человек чаще выбирал между вкусами и брендами. Теперь он внимательно смотрит на состав КБЖУ, функциональные свойства.

Изменился и ритм жизни. Люди хотят питаться сбалансированно, но не всегда готовы самостоятельно рассчитывать калории и собирать рацион по таблицам. Отсюда интерес к готовым меню. Мы вместе с Pinskiy & Co создали проект «Идеальная тарелка». Это готовые рационы для разных задач — например, для снижения веса или набора мышечной массы. Мне нравится сама логика проекта: мы не читаем человеку лекцию о правильном питании, а даем удобное решение, которое можно попробовать в обычной жизни.

— Какие вопросы покупатели стали задавать чаще?

— Из-за того что люди стали более внимательно относиться к своему здоровью и питанию, они стали чаще интересоваться, например, таким аспектом — «какую пользу мне даст тот или иной продукт?». И уже исходя из ответа принимать решение о покупке. То есть тут мы говорим о коренном изменении поведения покупателя — уровень осознанности и потребительской грамотности россиян, особенно молодых, вырос очень сильно.

— Какие современные технологии использует «Логика молока»?

— Разумеется, прежде всего это искусственный интеллект. Сегодня ИИ используется на производстве, в логистике, маркетинге, контроле качества. Например, ИИ для нас прогнозирует спрос, что позволяет привозить во все регионы от Калининграда до Камчатки ровно ту продукцию, которая востребована потребителем.

— Как технологии помогают сохранить натуральность, а не заменить ее?

— Прежде всего технологии позволяют обеспечить эту натуральность. Качество конечного продукта начинается еще на ферме. Сегодня технологии помогают рассчитывать рацион животных, контролировать их состояние, периоды отдыха, режим освещения и множество других факторов.

Что касается самих заводов: на наших предприятиях производственный цикл практически полностью закрыт и автоматизирован — от приемки сырья до разлива готового продукта. Чем меньше случайных вмешательств в процесс, тем выше безопасность и стабильность вкуса.

Поэтому технология не заменяет натуральный продукт. Она помогает донести его до потребителя в том виде, в котором он должен быть.

— Что сегодня для вас означает инновационный молочный продукт?

— За инновационностью продукта должна стоять понятная практическая польза для потребителя: больше белка, комфорт пищеварения, удобство в различных жизненных ситуациях. В перспективе мы, вероятно, придем к более персонализированным решениям. Но эта персонализация должна стоять на прочной научной базе.

— С каким самым распространенным мифом о молочных продуктах вы сталкиваетесь?

— Один из самых живучих мифов — что настоящего молока уже не осталось, а крупные производители якобы делают все из порошка, разведенного водой. Но крупные производители предъявляют к сырью более строгие требования, чем мелкие, — тут снова встает вопрос доверия потребителя.

Вторая тема — лактоза. Непереносимость лактозы действительно существует, но человек нередко диагностирует ее себе самостоятельно, а затем полностью исключает молочную категорию. При этом многие люди с лактазной недостаточностью хорошо переносят кисломолочные продукты, а на рынке становится все больше безлактозных решений. Поэтому даже подтвержденная непереносимость не всегда повод полностью отказываться от всей молочной категории.

— Что вас удивляет в том, как сегодня люди воспринимают молоко?

— Наше исследование вместе с НАФИ показало, что 40% россиян представляют молочника как человека из прошлого, который буквально ходит по улицам с бидонами. Но современное молочное производство — одно из самых автоматизированных в АПК.

Получается странный разрыв. Люди каждый день покупают технологически сложный продукт, но представляют его производство по картинкам из середины прошлого века. Мы же хотим показать: это перспективная отрасль для инженеров, биотехнологов, программистов, специалистов по искусственному интеллекту и молодых ученых.

— Какой вы видите «Логику молока» через пять лет?

— За последние годы «Логика молока» полностью локализовалась и, в известном смысле, начала жизнь заново. У нас молодая команда, сильные позиции на рынке и амбиции задавать направление развития отрасли.

Следующий шаг для нас — наработать опыт, воспитать в себе зрелость, которая начинается там, где к энергии и ресурсам добавляется стратегическое мышление и новые компетенции. Нам важно глубже изучать свойства молока, работать со штаммами и микробиомом, создавать продукты, польза которых подтверждена исследованиями. У молока, как выясняется, еще довольно много скрытых талантов.

Поэтому через пять лет я хотел бы видеть «Логику молока» производителем молочного суперфуда номер один — с широкой линейкой функциональных продуктов для разных возрастов, вкусов и образов жизни. А технологии, ИИ и роботизация должны помочь сделать эту научную пользу массовой и доступной.

— Какие продукты или направления считаете наиболее перспективными?

— Очевидный тренд — продукты с повышенным содержанием белка. Причем это уже не узкая спортивная категория. Белок интересует очень разных людей: от молодых посетителей фитнес-клубов до старшего поколения, для которого важно поддерживать мышечную массу.

Большой потенциал я вижу в функциональных продуктах — прежде всего связанных с пищеварением, иммунитетом и общим самочувствием, таких как биоогурты и пробиотические кисломолочные продукты.

— Что сегодня вдохновляет вас развивать компанию дальше?

— Гордость наших сотрудников за те продукты, которые мы создаем, и благодарность десятков миллионов наших потребителей.

— Если рассматривать «Логику молока» не просто как бренд, но и как философию здоровой жизни, в чем заключается эта логика? Какую главную мысль вы хотели бы донести до читателей, которые интересуются биохакингом и осознанным отношением к здоровью?

— Кратко я бы сказал так: не надо усложнять то, что не надо усложнять. В этом и заключается наша логика: опираться на природное, искать научные подтверждения, совершенствовать технологии и не превращать заботу о здоровье в бесконечную гонку за очередным чудом.

Беседовал Сергей Петров

ЛЕГКОЕ ДЕЛО РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ОРГАНИЧЕСКИЕ РЕСТОРАНЫ МОСКВЫ

В столице появляется все больше мест, где каждый прием пищи — это не только акт гедонизма, но и разумное потребление, легкость и энергия после обеда, а также забота о своем здоровье. Рестораны обзаводятся собственными фермами, выращивают органические продукты, исключают сахар — и при этом не теряют баллы в уровне креативных сочетаний и эффектных подач. Собрали грандов растительной и фермерской гастрономии Москвы.



Nothing Fancy

Практичное меню ненавязчиво знакомит гостей московского проекта петербургской сети с понятием правильного комфорт-фуд. Сюда стоит идти за завтраками, которые подают весь день, боулами и джусбаром. В меню грибной тост со скремблом и пармезаном, восточный боул с растительным мясом и булгуром и пряный тыквенный суп. Отдельное внимание точно стоит уделить смузи: выбираем Protein Daddy с арахисовой пастой, финиками, бананами, какао, соевым протеином и миндальным молоком или Fake Kiwi на основе авокадо, шпината, яблока, лайма, манго, агавы, семян чиа и овсяного молока.



Sage

Обновленный Sage взял курс на функциональное питание и полезные нутриенты в каждом блюде. При запуске меню команда консультировалась с кандидатами наук в сфере диетологии и нутрициологии, чтобы

еда, которую получали гости была не только вкусной, но и полезной. Легкость и энергия в этом месте не пустые слова, а базис, на котором строится концепция обновленного проекта. Для знакомства с рестораном в знойный день можно выбрать гаспачо высокобелковый со тофу-кремом или безглютеновый итальянский апельсиновый пирог. Карту напитков тоже тотально изменили — к фаворитам присоединились напитки на основе дикоросов, авторские травяные сборы, высокобелковые напитки и варианты с коллагеном. Обязательная рекомендация для тех, кто хочет освежиться, — нитро-квас, который приготовлен на основе квасного сула, но со вкусом бородинского хлеба.



«Без рецепта»

В кафе деликатного питания придерживаются принципов сбалансированности в блюдах, пескетарианства и разнообразия ингредиентов. Все в лучших традициях проектов, исповедующих осознанное отношение к продуктам: в меню завтраки-конструкторы, где можно выкрутить присутствие белка и клетчатки на максимум, зеленый суп с лососем, чечевица с белыми грибами, пасты, после которых не будет тяжело выйти из-за стола, и веганские десерты. А еще «Без рецепта» — одно из немногих мест в Москве, где кофе можно заказать на свежем сыродавленном миндально-кокосовом молоке.





ANGEL CAKES



ANGEL CAKES

Angel Cakes

Место, пользующееся заслуженной популярностью у любителей ПП-десертов без глютена и добавленного сахара, на самом деле достойно и детального изучения основного меню. Здесь приятно начать день с завтрака в виде оладий из цуккини с веган-айоли, сэндвича с тофу и грибами или функционального пудинга с сезонными фруктами и ягодами. Продолжить гастрономическое путешествие можно, вернувшись на обед или ужин, — в таком сценарии стоит сделать ставку на хумус из фасоли или веган-спринг-ролл. А карамельный наполеон или веган-медовик, возможно, станут пищей для размышлений на тему того, а стоит ли вообще возвращаться к тортам с рафинированным сахаром, если, оказывается, может быть так вкусно и без него.



ЦИНИКИ

Inspiro Neurobistro

За несколько месяцев своей работы команда показала настоящий класс и задала высокую планку растительной гастрономии на собственном примере. Здесь сумели создать синергию мира высокой кухни, культуры, науки и ремесленного дела: у Inspiro Neurobistro есть собственная ферма на Алтае, на которой выращиваются овощи и травы, лаборатория ферментации, на кухне используется гриб-ноотроп ежевик гребенчатый (также его называют львиной гривой) из Владимирской области, способствующий восстановлению нейронов и улучшению работы мозга. В кондитерской ресторана полностью отказались от сахара и пекут хлеб из цельного зерна, на закваске. Оздоровливаться и наполняться энергией тут предлагают даже в баре, ведь в его карте исключительно безалкогольные напитки, от шотов из свеклы, хурмы и спирулины до тизанов на основе жимолости, боярышника и вербены. Пройти экспресс-курс по теме нейропитания лучше всего, начав со свекольника с черной смородиной и ежевиком, gratin из корня сельдерея с чечевицей и шпинатного бисквита с малиной.



INSPIRO NEUROBISTRO



INSPIRO NEUROBISTRO

«Циники»

В «Циниках» уважают сезонность и ратуют за натуральность и экологичность каждого продукта, используемого на кухне. Также проект наглядно показывает, что быть веганом несложно, ведь здесь можно попробовать бургер на основе домашней булочки с кунжутом, растительного «мяса» и кешью-сыра или салат «Цезарь» с копченым тофу, веган-сыром и маринованными артишоками. Главное — никто не уговаривает перейти на другую сторону питания и изменить философию: здесь открывают новые горизонты для тех, кто считает подобные альтернативы попыткой перевести не самые сбалансированные блюда в разряд «правильных», лишив их изюминки.



ЦИНИКИ



КМ20

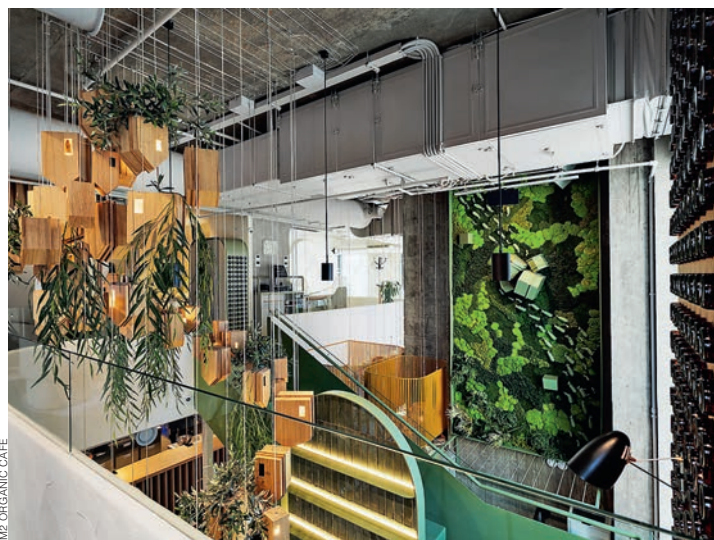


КМ20

КМ20

Идею о том, что полезную еду из фермерских продуктов можно есть каждый день, а не только в приступах диетической повинности, несет в массы Ольга Карпуть — создатель главного концепт-стора России — КМ20. У ресторана

есть своя собственная ферма, которая находится в подмосковной деревне Кузнечково. Оттуда берутся не только овощи, фрукты и ягоды, но и мясо кролика, цыпленок, утки, молочные продукты и даже съедобные цветы. Знакомство с кухней можно начать с овощного салата со сметаной из кешью, паштета из куриной печени и тартара из фермерской говядины с картошкой фри. Для тех, кто хочет продолжить эксперименты дома, работает гастролавка при ресторане — там можно купить, например, оливки, сливочное масло с вялеными томатами и паприкой или травами.



M2 ORGANIC CAFE



M2 ORGANIC CAFE

M2 Organic Cafe

В сети семейных ресторанов призывают заботиться не только о собственном здоровье, но и о благополучии всей экосистемы: от конкретного человека и почвы до окружающей среды. В основе все тот же принцип «от собственной органической фермы к столу», вокруг которого строится вся философия проекта. То, что должно стать блюдом, бережно выращивается в Подмоскowie, а на ферму может приехать любой желающий, чтобы стать свидетелем всех внутренних рабочих процессов. В меню гостей ресторанов ждет еда на каждый день, приготовленная с применением смелых гастрономических техник. Это и оливье с залоченным яйцом в огуречной «пеленке», бабл-уха из белорыбицы с визигой и вареной картошкой и фермерский салат с органической куриной грудкой.

Дарья Кракотец

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ТЕЛА ГАДЖЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Еще недавно человек просыпался и сам решал, хорошо ли выспался. Сегодня многие сначала открывают приложение на смартфоне, смотрят на график сна, уровень восстановления и ночной пульс, а уже потом делают выводы о самочувствии. И качеством сна измерения не ограничиваются: разработчики не обошли вниманием темы правильного отдыха, расслабления и, конечно, осознанного питания.

Гаджеты для здоровья — это давно уже не только умные часы и фитнес-браслеты. Они могут быть самых неожиданных форм и размеров: кольца, браслеты, датчики, умные весы и даже системы, способные превратить обычную кровать в персональную лабораторию сна. Одни помогают эффективно тренироваться, другие — лучше отдыхать, третьи — понять, как организм реагирует на недосып, тренировки или любимые десерты. В нашей подборке — семь устройств, с которыми проще замечать то, что организм давно пытается нам сказать.



Whoop: пора восстановиться

Обычные спортивные гаджеты соревнуются в том, кто точнее считает шаги и километры. Whoop предложил другую философию: анализировать не столько объем нагрузки, сколько качество восстановления. В эпоху, когда дисплеями оснащают едва ли не все — от часов до зубных щеток, этот браслет выглядит почти аскетом: экрана у него нет вовсе.

Идея проста: меньше смотреть на экран и чаще — на собственное состояние. Все выводы пользователь получает уже после тренировки или утром, когда устройство успевает оценить, насколько хорошо организм восстановился.

Whoop анализирует сон, вариабельность сердечного ритма, нагрузку и другие физиологические показатели, после чего оценивает, насколько человек готов к новому тренировочному или рабочему дню.

Гаджет полюбили спортсмены, предприниматели и все, кто привык жить в режиме высокой нагрузки. Вместе с устройством пользователь получает и подписку на фирменный сервис аналитики, так что отношения с Whoop обычно оказываются долгосрочными.

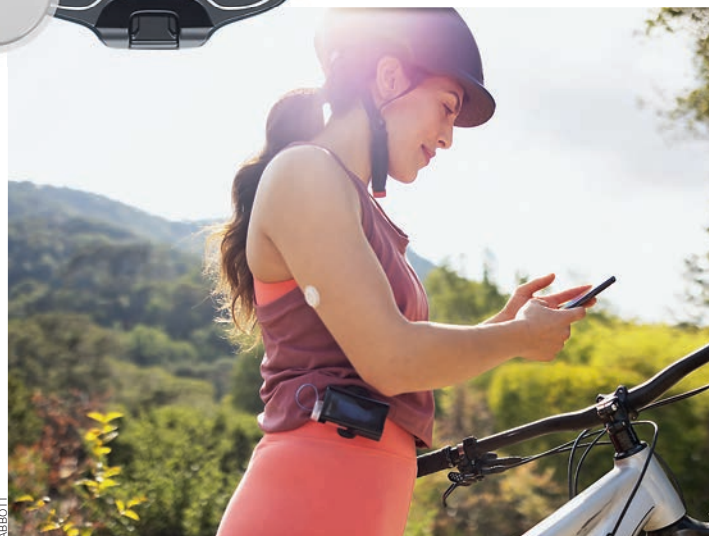
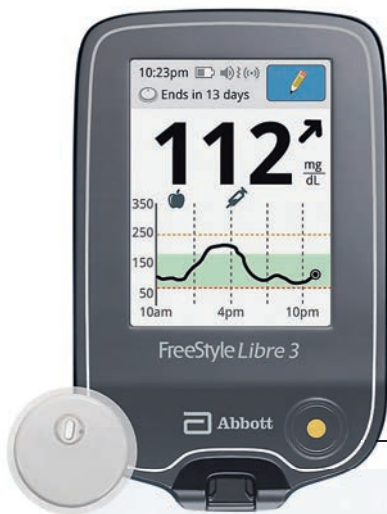


Oura Ring: украшение с секретом

Если часы и браслеты уже стали привычной частью городской жизни, то умное кольцо до сих пор вызывает любопытство. Внешне Oura Ring больше напоминает лаконичное титановое украшение, чем гаджет. Но в его корпусе скрыт набор датчиков, анализирующих сон, уровень активности, температуру тела и показатели восстановления организма.

Популярность кольца объясняется просто: многие готовы носить устройство круглосуточно, если оно не выглядит как очередной гаджет. Особенно ночью, когда крупные часы могут мешать или просто не нравиться владельцу. Для некоторых это еще и компромисс между технологиями и стилем: устройство не требует менять привычный образ, оставаясь скорее аксессуаром, чем очередным гаджетом.

Oura собирает данные почти незаметно, а утром складывает их в довольно точную картину того, насколько хорошо организм восстановился за ночь.



FreeStyle Libre: глюкоза без проколов

Долгое время измерение уровня глюкозы ассоциировалось исключительно с медицинскими процедурами. FreeStyle Libre изменил этот подход. Небольшой сенсор крепится на руку и непрерывно измеряет уровень сахара в крови. Данные передаются на смартфон, позволяя видеть, как организм реагирует на еду, физическую нагрузку или стресс.

Первоначально система создавалась для людей с диабетом, однако со временем ею заинтересовались и сторонники осознанного питания. Любопытство вполне объяснимо: одно дело — знать, что десерты следует употреблять умеренно, и совсем другое — увидеть реакцию собственного организма на конкретный кусок торта через несколько минут после трапезы.

Garmin Fenix: движение уместно

Именно о Garmin Fenix чаще всего вспоминают, когда речь заходит о серьезных спортивных часах. Эти часы одинаково уверенно чувствуют себя на городских улицах, в горах, на беговой дорожке и на велосипедном маршруте. Возможно, именно поэтому многие владельцы просто перестают их снимать.

Устройство регистрирует тренировки, сон, уровень нагрузки, пульс и множество других параметров. Но главное достоинство Fenix — способность собирать всю информацию в единую картину физической активности. Для одних это помощник во время подготовки к марафону, для других — способ убедиться, что обещание чаще гулять все-таки выполняется.

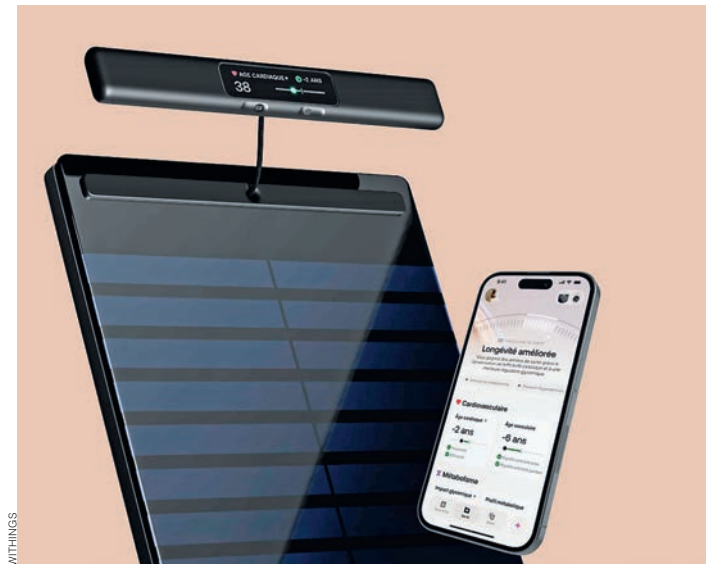


Muse: спокойствие тоже можно тренировать

Пока одни устройства призывают больше двигаться, Muse напоминает о не менее важном навыке — умении иногда остановиться. В конце концов, музыка тоже чаще приходит в тишине, чем на бегу.

Гаджет представляет собой легкую повязку на голову с датчиками, которые считывают активность мозга во время медитации. Устройство учит пользователя сосредотачиваться и дает обратную связь через мобильное приложение.

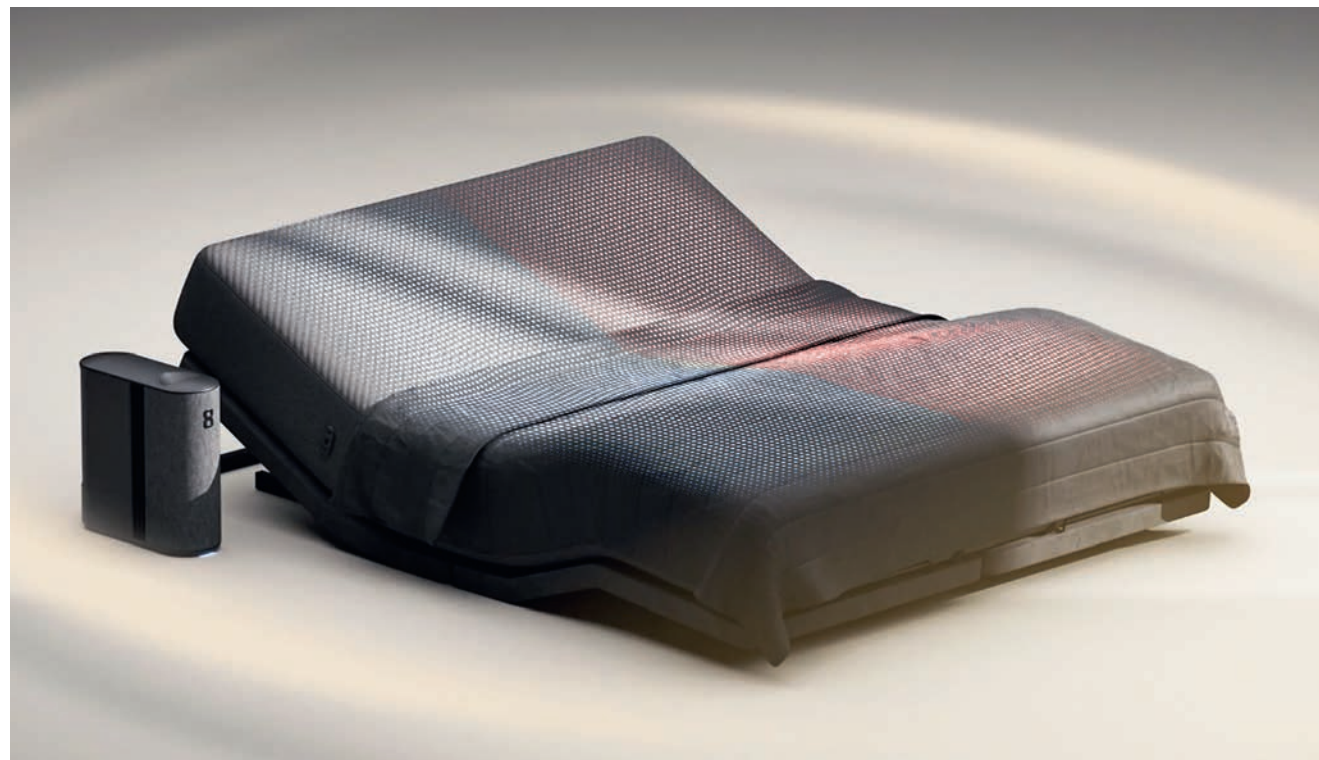
Звучит немного футуристично, но идея вполне практичная. В мире постоянных уведомлений, звонков и бесконечных новостных лент способность ненадолго отключиться от информационного шума становится почти такой же полезной привычкой, как утренняя пробежка.



Withings Body Scan: вес — не главное

Оказывается, вес далеко не самая интересная цифра, которую могут показать современные умные весы. Withings Body Scan оценивают состав тела, включая долю жира, мышечной массы и уровень гидратации.

Одна и та же цифра на весах может означать разное: вес остается прежним, а соотношение мышечной массы и жира уже заметно меняется. Конечно, ни одни домашние весы не заменят полноценного медицинского обследования. Однако Withings Body Scan позволяют увидеть тенденции и вовремя обратить внимание на изменения, которые иначе могли бы остаться незамеченными.



Eight Sleep Pod: лаборатория сна

Большинство гаджетов для здоровья человек носит на себе. Eight Sleep Pod предлагает сделать гаджетом саму кровать — место, где мы проводим около трети жизни. Система устанавливается на кровать и следит за качеством сна, пульсом, дыханием и температурой тела. Но наиболее необычная функция — возможность автоматически нагревать или охлаждать поверхность спального места в течение ночи.

Создатели устройства исходят из простой идеи: иногда для хорошего самочувствия достаточно не нового комплекса упражнений, а нескольких дополнительных часов качественного сна. Судя по растущему интересу к технологиям сна, многие готовы с этим согласиться.

Путь к себе

Гаджеты не способны заменить врачей, тренеров или здравый смысл. Но они помогают заметить то, что раньше не попадало в фокус вашего внимания: недостаток сна, хроническую усталость, чрезмерную нагрузку или следствия не самых полезных привычек. В конечном счете технологии для здоровья интересны не количеством датчиков и графиков. Их главная задача — научить человека чуть внимательнее прислушиваться к себе. Хотя иногда путь к этому действительно начинается с приложения на смартфоне.

Константин Анохин

«НЕ СУЩЕСТВУЕТ УНИВЕРСАЛЬНОГО РАЦИОНА»

АЛЕКСАНДР ОРЛОВ

ОБ ОСНОВАХ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

О том, почему питание и тренировки должны быть персонализированными, надо ли отказываться от кофе и сладкого, какие базовые анализы необходимы и почему генетика и популярные биохакинг-протоколы не заменят системного подхода, «Стиль.Гурмэ» рассказал кандидат медицинских наук, врач-терапевт, кардиолог и главный идеолог клуба здоровья и долголетия RODINA Александр Орлов.

«Важен не только входящий поток нутриентов»

— Вы часто говорите, что питание и физическая нагрузка работают только тогда, когда они подходят конкретному человеку. Как понять, какие именно методы будут эффективны лично для меня? На какие анализы и показатели стоит ориентироваться в первую очередь?

— Давайте начнем с питания. Главный принцип прост: именно еда налаживает работу желудочно-кишечного тракта и служит основным строительным материалом для нашего тела — клеток, тканей и мышц. Очевидно, что с пищей должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Однако важен не только входящий поток нутриентов, но и то, как они будут переварены, всосаны и по каким метаболическим путям пойдут дальше.

— А это от чего зависит?

— Например, всасывание белка определяется во многом гормональным фоном, а не только количеством потребляемого протеина. Кроме того, при регулярном переизбытке пищи становится субстратом для размножения микробиоты, что может привести к ряду проблем. Таким образом, необходимо не только понимать состав тела, с которого я чаще всего начинаю, но и оценивать гормональный профиль, баланс витаминов и других показателей. Поэтому целесообразный подход к питанию должен начинаться с диагностики: анализа крови, оценки состава тела и, в идеале, с подключения визуализирующих методик (чаще всего ультразвуковых исследований).

— Получается, наш рацион, грубо говоря, зависит от результатов анализов?

— Не только. Кроме этого, важна цель. Если она — поддержание здорового долголетия, это одна программа, набор мышечной массы — вторая; снижение жировой — третья. Я обычно анализирую все эти компоненты, чтобы подобрать индивидуальный вектор питания.

А вот дальше касательно рациона нам нужно изучать реакции разных систем организма, выясняя, какие группы продуктов им подходят, а какие — нет. Можно проанализировать реакцию иммунной системы с помощью тестов на пищевую непереносимость, изучить состояние микробиоты, которая напрямую зависит от рациона, и даже рассмотреть генетические особенности.

— И, если ничего не пропустить, мы гарантированно получим идеальный рацион?

— К сожалению, не существует универсального рациона, который составлялся бы один раз и на всю жизнь. Его приходится время от времени пересматривать и корректировать.

«Остаемся в парадигме физкультуры»

— Правильная физическая нагрузка тоже определяется по результатам анализов?

— Логика здесь похожая, но со своими нюансами. Физическая нагрузка — это не просто движение, а сложный гормонально-метаболический процесс,



результат которого зависит от ее типа, интенсивности и частоты. Здесь чем чаще, тем лучше в большинстве своем, но при условии, что мы остаемся в парадигме физкультуры, не выходя в профессиональный спорт, который все-таки больше не про здоровье.

Таким образом, при подборе активности мы отталкиваемся от возможностей каждого конкретного человека: сколько у него есть времени и какие виды нагрузок ему ближе и приятнее, ведь их выбор огромен — от йоги до тяжелой атлетики, от марафонского бега до триатлона. Вот поэтому здесь нужно исходить из того опять-таки, какую мы преследуем цель, и дальше подбирать то, что человеку нравится.

Аналогичный принцип применим и к питанию: бесконечно питаться тем, что человек не любит, чисто технически довольно сложно. Поэтому при составлении рациона мы обязательно учитываем вкусы и индивидуальные предпочтения каждого.

«Диета лишь один из элементов общей стратегии»

— Сегодня существует множество протоколов долголетия. Есть ли универсально?

— Индивидуальные инструменты для замедления старения или и тут все строго индивидуально?

— Откуда берутся подходы к питанию? Они предполагают некое исследование, то есть было замечено, что те или иные пищевые привычки дают определенный результат. На основе этого выстраивается гипотеза, которая затем подтверждается доказательствами. Практически у каждого из этих подходов — будь то кето-диета, интервальное голодание или низкоуглеводная диета (речь идет прежде всего о простых углеводах) — есть своя доказательная база. Более того, они не противоречат, а дополняют друг друга.

Это лишь один из элементов общей стратегии. Например, использование интервального голодания никак не противоречит ограничению простых углеводов или принципу питания «по солнцу», когда еда разрешается только в светлое время суток, когда солнце в зените.

Поэтому мы должны сначала оцифровать нашу задачу и, исходя из особенностей конкретного человека, выстроить логику, прибегая к тем или иным подходам. Универсальный инструмент существует, но чем он шире, тем ниже его эффективность. Тем не менее отказ от простых углеводов или резкое их ограничение, а также интервальное голодание — это простые и эффективные подходы, с которых можно начать свой путь к здоровому долголетию.

«Гены могут быть активны и неактивны»

— Насколько важна генетика в вопросах старения? Стоит ли каждому делать генетический тест, чтобы строить персональную стратегию здоровья?

— Лет 20 назад началось активное использование генетических паспортов, и эта методика стала распространяться по всему миру. Стоимость процедуры снижалась по мере роста числа желающих. Тогда существовало

интервью

предположение: вот сейчас мы изучим геном человека, расшифруем его и победим все заболевания. Но, к сожалению, это не так.

Большая часть проблем, с которыми мы сталкиваемся сегодня — так называемые болезни цивилизации (метаболические нарушения, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания), — имеют мультигенное происхождение. Это означает, что количество генов, детерминирующих риск развития этих заболеваний, довольно велико, и все-таки гораздо большую роль играет окружающая среда. Гены могут быть активны или неактивны. В связи с этим фокус сместился на отдельные генетические панели.

— Как сегодня устроен генетический анализ?

— Здесь важно отметить, что если посмотреть, какие гены анализируют разные лаборатории в программах под названием «Генетический паспорт», то в большинстве своем это будут абсолютно разные наборы генов. Такая ситуация сложилась потому, что каждая методика опирается на свой авторский подход; в отличие от этого стандартизированные генетические панели существуют. Они предназначены для ответа на конкретные вопросы о работе организма.

Таким образом, мы можем подключать генетический анализ для понимания тех или иных процессов, но я бы не сказал, что это первостепенная и обязательная процедура для всех поголовно. Скажем, у людей в возрасте старше 40–45 лет генетическая программа уже во многом реализована, поэтому делать тест может быть поздно. А до 15 лет интерпретация результатов не рекомендуется, поскольку существует много неоднозначных моментов, и можно нанести ребенку больше вреда, чем пользы.

— Сейчас много говорят об эпигенетике. Какие привычки, по вашему мнению, оказывают наиболее сильное влияние на экспрессию генов и биологический возраст человека?

— Вопрос эпигенетики — это очень обширная тема. Было бы непрофессионально упрощать ее до утверждений из категории «обливание холодной водой включает-выключает гены». Это целый большой раздел науки, достойный отдельного разговора.

«Не раздавить человека всем весом
превентивной медицины»

— Я хотела бы вернуться к теме ограничений. Когда человек отказывается от сахара, алкоголя, глютенa или других продуктов, что это чаще всего — полезная адаптация организма или дополнительный стресс? Где проходит граница между оздоровлением и чрезмерными ограничениями?

— Полный отказ от сахара и алкоголя — это не стресс для организма, а исключительно благо, поскольку не существует полезного сахара и полезного алкоголя. Что касается моральной стороны вопроса, то здесь возникает психологический стресс со множеством нюансов. Организм, особенно головной мозг, устроен сложно, требует дополнительного изучения, но идея такая: нет смысла вводить какую-то привычку на пару недель, чтобы потом человек махнул рукой и сказал: «Не хочу я этим заниматься, мне все это не нравится» — и вернулся на исходные позиции. Это касается не только сахара и алкоголя, но и физических нагрузок, ментальных практик и даже режима отдыха. Логика этого в том, что нам нужно выстроить такую комфортную для человека систему, которая позволит ему этим заниматься на протяжении всей жизни. То есть привычки, которые сохраняются, закрепятся и будут двигаться дальше вместе с человеком по его жизненному пути.

— С чего бы вы предложили начинать?

— Когда человек встает на путь здорового долголетия, лучше всего начать с того, что ему наиболее близко. Увидев первые положительные изменения — прилив сил, снижение веса, более свежий вид по утрам, — он захочет делать следующие шаги уже самостоятельно. Естественно, на этом этапе я продолжаю его сопровождать. Смысл в том, чтобы не раздавить человека всем весом превентивной медицины разом. Как говорится, тише едешь — дальше будешь; лучше маленькими шагами, но стабильно, чем быстро и недолго.

Впрочем, это не значит, что если человек хочет перемен, то его надо сильно ограничивать. Нет, если он готов, то, пожалуйста, вперед. Пусть меняет все и сразу: бросает пить, курить, избавляется от стресса и так далее.

— Продолжая тему «бросить»: как вы относитесь к кофе? Сегодня одни считают его полезным инструментом биохакинга, а другие говорят о зависимости и перегрузке нервной системы. Кому кофе помогает, а кому лучше отказаться от него?

— Смотрите: кофе оказывает определенный эффект на организм, блокируя нейронные цепи, которые отвечают за чувство усталости. То есть напиток

бодрит за счет того, что обеспечивает временную невосприимчивость к усталости.

Если человек пьет кофе, потому что ему нравится вкус, делает это умеренно и не испытывает негативных последствий (например, проблем со сном), то такой подход вполне физиологичен. Иными словами, если продукт вписывается в образ жизни и не вредит здоровью, в этом нет ничего плохого. Более того, существует ряд работ, показывающих пользу кофе.

Но если человек использует кофе, чтобы быть более активным, отложить сон и работать, игнорируя выраженную усталость, то вопросы возникают не к кофе. Вопрос — к самому человеку и его режиму. Здесь важно не подменять понятия. Если человек заменяет необходимый отдых химическими стимуляторами (а таких кроме кофе существует достаточно много), не стоит сваливать всю вину на кофе.

Поэтому, как и всегда, нужно искать причинно-следственные связи и бороться с корнем зла, а не с сопутствующими элементами вроде чашки кофе.

«Нужно включать свою голову»

— Многие люди пытаются копировать привычки известных биохакеров. Насколько опасно следовать чужим протоколам без учета своих особенностей, возраста и состояния здоровья?

— Опасно, конечно. Надо понимать, что популярные биохакеры известны не просто так: они делают очень многое для того, чтобы быть таковыми. Будем считать, что это часть их пиар-стратегии. Скорее всего, все это про маркетинг, с помощью которого они что-то продают.

При этом то, что они делают, безусловно, полезно, потому что это заставляет людей задуматься: «Если вот этот человек этим занимается, наверное, это неспроста». Но критическое мышление должно работать всегда, и здравый смысл никто не отменял.

У меня был показательный кейс с ледяной ванной. Одна пациентка залезла в нее на курорте, а потом ей было плохо в течение недели. Я у нее спрашиваю: «Слушайте, а вы до этого хотя бы ноги холодной водой обливали когда-нибудь?». Она говорит: «Нет». Я ей: «А чего сразу полезли в ванну?» Она в ответ: «Ну как, вон, все лезут. Я тоже залезла». Дело здесь не в ванной и не в биохакерах, а в том, что нужно включать свою голову.

Поэтому я бы сказал так: персонализированный подход — это залог здорового долголетия. Отсутствие персонализированного подхода может обернуться бесполезностью заведомо полезных методик или даже навредить. Поэтому здесь все-таки следовать слепо за некими лидерами мнений не стоит, но прислушиваться к ним надо.

— Если бы к вам пришел 40-летний человек с целью замедлить старение, какие три показателя здоровья вы бы рекомендовали контролировать регулярно и почему именно их?

— Нам нужно контролировать структуру органов и систем. Это разного рода визуализирующие методики, такие как УЗИ, КТ, рентгены — в общем, все то, что нам картинку дает. Еще стоит контролировать функцию организма, которая оценивается по показателям лабораторных тестов, а также через косвенные признаки: повседневную физическую активность, уровень стресса, качество сна. Эти параметры позволяют отслеживать носимые устройства. Если выделять несколько основных направлений, на которые стоит обратить внимание, то это они. Однако важно понимать, что это лишь верхушка айсберга: на самом деле речь идет о десятках и сотнях параметров, потому что, условно, три — это слишком мало для полной картины.

«Главное заблуждение — вера в волшебную таблетку»

— Какое самое распространенное заблуждение о биохакинге и борьбе со старением вы встречаете сегодня среди пациентов и что на самом деле работает лучше всего в долгосрочной перспективе?

— Давайте ответу с конца. В долгосрочной перспективе работает именно персонализированный подход. Причем не только с точки зрения объективных параметров — гормональных, генетических, состава тела и так далее, — но и с точки зрения образа жизни. Важно то, что человеку нравится, что он хочет впустить в свою жизнь и, главное, с чем он готов не расставаться на всем пути к здоровому долголетию.

Что касается заблуждений, то их сейчас очень много. Эта тема всегда была актуальна для человека. Если раньше истории о философском камне, позволяющем создать эликсир жизни, казались фантастикой, то сегодня быть здоровым и активным вполне возможно благодаря достижениям фармакологии и физиотерапии, и мышление людей меняется. Подход к себе не как к потребителю, а с заботой и вниманием становится довольно распространенным.

Поэтому я бы сказал так: главное заблуждение — вера в волшебную таблетку. Идею о том, что можно всю жизнь вести нездоровый образ жизни, а потом принять некую пилюлю, которая «спишет» все грехи, как средневековая индульгенция, очень хочется считать правдой. Но так, скорее всего, никогда не будет.

С этим мифом чаще всего и приходится сталкиваться, бороться. Людям, конечно, это очень не нравится — им не хочется делать что-то самим для достижения результата.

Беседовала Елена Эбади

персонализированный подход — это залог здорового долголетия. его отсутствие может обернуться бесполезностью заведомо полезных методик или даже навредить.

МИКС ИДЕАЛЬНОГО ДНЯ КОКТЕЙЛИ НА ОСНОВЕ БЕЗАЛКОГОЛЬНОГО ДЖИНА HOPPERS



Для версии «Эспresso Мартини» в бокале шале необходимо:
40 мл Hoppers Gin 0.0%
30 мл эспresso
10 мл сиропа корицы



Для шипучки Grapefruit Fizz в бокале хайбол необходимо:
50 мл Hoppers Gin 0.0%
70 мл спрайта
15 мл кордиала «Грейпфрут»
10 мл сока лайма
Лед



Для базиликового коктейля Gin Basil Smash в бокале олд фешен необходимо:
60 мл Hoppers Gin 0.0%
20 мл сахарного сиропа
30 мл сока лимона
0,05 г зеленого базилика
Лед

Отказ от крепких напитков в пользу безалкогольных — отчетливая мировая тенденция последних лет, и Россия здесь не исключение. «Стиль. Гурмэ» собрал самые трендовые коктейли на основе безалкогольного джина Hoppers, не забыв про вечную классику. Они хорошо подходят как для вечерних событий, так и для обедов, бранчей и даже для завтраков.



Время 10:00

Миксы на основе безалкогольного джина уместны уже с утра. Особенно если речь идет про пробуждающие версии коктейлей с эспresso, которые входят в категорию Gin morning cocktails.

Для версии «Эспresso Мартини» необходимо смешать 40 мл джина Hoppers 0.0%, 30 мл эспresso и 10 мл сиропа корицы. Подавать такой напиток нужно в бокале шале. А вот начинать день с шампанского в таком бокале уже немодно.

Второй вариант холодного кофейного напитка — «Эспresso тоник». В высоком бокале хайбол необходимо смешать 40 мл джина Hoppers 0.0%, 30 мл эспresso, 80 мл тоника и лед. В качестве украшения используются кофейные зерна или лайм.

Время 15:00

Под полуденным сентябрьским солнцем наиболее уместны освежающие миксы, где полностью раскроются ноты можжевельника, цитрусов, смородины, перца, пихты, калгана, сагана и кардамона, которые составляют основу джина. Безалкогольные аперитивы хорошо подходят и к деловому обеду, и к дружеской встрече. Вкус Италии у базиликового коктейля Gin Basil Smash в бокале олд фешен. Это один из самых простых, но самых ярких коктейлей, который хорошо подходит к еде, оттеняя как мясные, так и рыбные вкусы. Для его приготовления понадобится смешать 60 мл джина Hoppers 0.0%, 20 мл сахарного сиропа, 30 мл сока лимона, 5–6 листьев свежего зеленого базилика. В этот напиток лед лучше добавлять одним куском, чтобы сохранить доминанту пряного растения и его цвет.

Более распространенный микс — шипучка Grapefruit Fizz, которая подается в бокале хайбол. В рецепт входят: 50 мл джина Hoppers 0.0%, 70 мл спрайта, 15 мл кордиала (готовой основы) «Грейпфрут», 10 мл сока лайма и лед. В качестве украшения — цедра апельсина. Это лонг-дринк из серии лучших коммерческих решений, потому что он одинаково хорошо получится у любого бармена и точно понравится даже тем, кто боится экспериментов.

Более распространенный микс — шипучка Grapefruit Fizz, которая подается в бокале хайбол. В рецепт входят: 50 мл джина Hoppers 0.0%, 70 мл спрайта, 15 мл кордиала (готовой основы) «Грейпфрут», 10 мл сока лайма и лед. В качестве украшения — цедра апельсина. Это лонг-дринк из серии лучших коммерческих решений, потому что он одинаково хорошо получится у любого бармена и точно понравится даже тем, кто боится экспериментов.

Время 21:00

Вечер — время беспроеигрышной классики. Поэтому в игру вступает «Том Коллинз», коктейль, который значится в барменских книгах уже пару столетий. Его безалкогольная версия также подается в виде лонг-дринка в бокале хайбол. В составе: 60 мл джина Hoppers 0.0%, 30 мл лимонного сока, 15 мл сахарного сиропа, 50 мл газированной воды и лед.

А стать соперником пинаколады может Ramos Fizz. За нежность здесь отвечают сливки, за фруктовую ноту — вишня. В бокале хайбол необходимо смешать 50 мл джина Hoppers 0.0%, 50 мл вишневого сока, 15 мл лимонного сока, 20 мл сахарного сиропа, 15 мл сливок 33%, 50 мл газированной воды. Не забыть украсить коктейльной вишней.

Юлия Савина



Для версии «Эспresso тоник» в бокале хайбол необходимо:
40 мл Hoppers Gin 0.0%
30 мл эспresso
80 мл тоника
Лед



Для коктейля «Том Коллинз» в бокале хайбол необходимо:
60 мл Hoppers Gin 0.0%
30 мл лимонного сока
15 мл сахарного сиропа
50 мл газированной воды
Лед



Для сливочного Ramos Fizz в бокале хайбол необходимо:
50 мл Hoppers Gin 0.0%
50 мл вишневого сока
15 мл лимонного сока
20 мл сахарного сиропа
15 мл сливок 33%
50 мл газированной воды
Коктейльная вишня
Лед

«МЫ ДЕЛАЕМ НАТУРАЛЬНУЮ ПРОДУКЦИЮ»

СОФИЯ МАКАРОВА О МАРКЕ «РЯБУШКИНО»

Больше десяти лет ТПО «Возрождение» занимается переработкой мяса птицы в России, а несколько лет назад компания вывела на рынок собственную торговую марку «Рябушкино». О том, как рождался этот бренд, на чем строится производственная экспертиза компании и почему тема здорового питания меняет весь продуктовый портфель, «Стиль.Гурмэ» рассказала представитель компании **София Макарова**.

— С чего начиналась история ТПО «Возрождение» и как компания пришла к решению создать собственную торговую марку «Рябушкино»?

— История компании — это история постепенного, упорного труда людей, для которых важнее всего качество продукта. Генеральный директор компании Ирина Верник выстраивала бизнес с нуля: лично прошла путь от упаковщика до управленца и получила глубокое понимание всех процессов производства: от логистики и контроля качества продукции до работы с людьми. Именно этот опыт позволил заложить в философию компании правильные приоритеты: бережное отношение к сырью, внимание к мелочам, стремление к стабильному качеству во всем.

Идея создания собственной торговой марки родилась уже после того, как производство вышло на стабильные рельсы. Нам хотелось дать продуктам имя, которое будет ассоциироваться с теплом, домашним вкусом и доверием. «Рябушкино» для нас не просто слово, а образ чистого, уютного и доброго места, где заботливо готовят продукты. Под этой маркой мы стремимся поддерживать высочайшие стандарты: от тщательного отбора сырья до контроля на каждом этапе приготовления и упаковки. Вот такой путь прошла наша компания от маленькой идеи до узнаваемого бренда.

— Какая производственная экспертиза стоит сегодня за брендом «Рябушкино»?

— Наша экспертиза — результат системной работы: постоянного обновления оборудования, целенаправленного обучения сотрудников, строгой регламентации процессов и практики непрерывного улучшения. Мы выстраиваем компетенции по трем взаимодополняющим направлениям: люди, процессы и технологии.

У нас есть адаптационные программы для новых работников, наставничество, внутренние тренинги, стажировки на новых линиях. Наши команды — межфункциональные: технологи, контролеры качества, ветеринарные специалисты и операторы работают в связке.

Что касается процессов, то каждый этап производства — от приемки сырья до отгрузки — задокументирован и строго контролируется. Внедрена система управления безопасностью пищевой продукции по принципам HACCP. Проводятся входной контроль сырья, промежуточный контроль в процессе приготовления, лабораторные испытания готовой продукции.

В части технологий наш парк современного оборудования — более 50 наименований техники, включая разделочные и упаковочные линии, моечное и холодильное оборудование, — мы постоянно обновляем и ежегодно расширяем.

— Как устроен ассортимент «Рябушкино» сегодня и по какому принципу вы его развиваете?

— У нас пять ключевых направлений: куриная разделка — полная номенклатура частей тушки; деликатесные фарши; маринованная продукция из курицы, индейки и утки — для сетей, розницы и HoReCa; полуфабрикаты — котлеты, биточки, купаты; совсем новое направление — отдел кулинарии с авторскими, вручную приготовленными блюдами.



ПРЕДОСТАВЛЕНО ТПО «ВОЗРОЖДЕНИЕ»

Рецепт

Сырники куриные с петрушкой

Хит-блюдо от бренда «Рябушкино» для тех, кто придерживается здорового образа жизни, — сырники из куриного фарша и творога. Это нежный, сытный и удобный продукт, который легко приготовить разными способами: на сковороде, в духовке или аэрогриле.

Состав: филе цыпленка, сушеная петрушка, соль, натуральные пряности, сушеные овощи и их экстракты (чеснок, лук, черный перец), волокна пшеничной и гороховой клетчатки, творог (нормализованное молоко, закваска).

Способы приготовления

В аэрогриле — разогреть до 180–190°C, готовить 18–22 минуты, переворачивая при необходимости. За 2–3 минуты до готовности можно поднять температуру до 200°C для получения более хрустящей корочки. Это любимый способ приготовления компании «Рябушкино».

В духовке — выпекать 25–35 минут при 190–200°C, за 5–7 минут до готовности можно включить верхний гриль для румяной корочки.

На сковороде — обжарить в небольшом количестве масла по 4–5 минут с каждой стороны на среднем огне до золотистой корочки, затем накрыть крышкой и потушить еще 6–10 минут на слабом огне.

Готовность проверяется по внутренней температуре блюда — около 74°C. Перед подачей дать сырникам немного отдохнуть. Приятного аппетита!



ПРЕДОСТАВЛЕНО ТПО «ВОЗРОЖДЕНИЕ»

Часть ассортимента продиктована спросом со стороны потребителей и партнеров — это базовые позиции разделки и популярные полуфабрикаты со стабильными объемами продаж, удобные форматы упаковки, сезонные и промопозиции. Премиальные и деликатесные линии, авторская кулинария — это уже наша стратегия: мы сознательно расширяем ассортимент, чтобы работать не только на объем, но и на имидж бренда.

— Сейчас в тренде осознанное и здоровое питание. Насколько эта повестка влияет на то, как вы развиваете продукт?

— Это кардинально влияет и на нашу продуктовую линейку, и на позиционирование бренда в целом. Забота о здоровье и питании уже не просто мода, а требование к производителям — к рецептурам, сырью и упаковке, без которого потребитель сегодня просто не поверит продукту. Мы выпустили целую коллекцию продуктов для здорового питания под брендом «Рябушкино» — без Е-добавок, с чистым составом.

Мы полностью поддерживаем тренд на здоровый образ жизни и поэтому минимизируем переработку продукции, не применяем синтетические консерванты и усилители вкуса и, насколько возможно, снижаем содержание соли и жира. Также делаем акцент на белке и предлагаем варианты с пониженной калорийностью/жирами. Ужесточаем требования и к поставщикам сырья — важные прослеживаемости происхождения мяса, условия выращивания птицы, отсутствие антибиотиков и гормонов. Меняется и упаковка: переходим на порционные форматы с прозрачной маркировкой состава (КБЖУ) и сниженным использованием пластика.

— Расскажите о работе с партнерами. Что для вас является критерием надежного сотрудничества?

— Мы выстраиваем со всеми партнерами долгосрочные, стратегические отношения: приняли заказ — выполнили его точно в срок и в полном объеме. Для нас недопустимы срывы поставок, возвраты и проблемы с качеством.

Работа с дистрибуторами строится поэтапно: от анализа формата сети и подготовки коммерческого предложения до полноценного запуска и постоянного сопровождения. Ключевые для нас показатели — стопроцентное исполнение заказов точно в срок и в полном объеме, минимальный процент рекламаций, прозрачные и понятные условия оплаты.

— Какие планы у ТПО «Возрождение» и «Рябушкино» на ближайшее время?

— Мы намерены укреплять региональное присутствие и развивать узнаваемость бренда, в том числе через офлайн-активности и выход в сетевой ритейл. Планируем запустить межрегиональные ярмарки под брендом «Рябушкино» — с демонстрацией продукции, дегустациями, привлечением локальных партнеров. Работаем также над выходом на маркетплейсы. Ассортимент продолжим расширять, ориентируясь на реальные запросы покупателей — удобство, качество, чистый состав.

Беседовала Кира Васильева

РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ СТРАТЕГИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ ОТ SHA SPAIN



У гастрономической культуры появляется новое измерение: сегодня в центре внимания не только происхождение продукта и мастерство повара, но и роль еды в индивидуальной стратегии здоровья. Биохакинг превратил рацион в предмет точной настройки, и в испанской клинике SHA Spain эта идея получает практическое воплощение: здесь питание становится частью персонализированной программы активного долголетия.

Еще недавно слово «долголетие» прочно ассоциировалось с биодобавками, показателями лабораторных анализов, барокамерой и обещанием повернуть время вспять. Сейчас акцент смещается на качество проживаемых лет. На первый план выходит health-
rap (от английских слов «здоровье» и «промежуток») — период жизни, проведенный

с сохранением физической и когнитивной активности. В этой системе координат еда перестает быть приложением к медицинской программе. И это вполне логично: обследования проходят периодически, а завтрак, обед и ужин повторяются каждый день. Поэтому рацион становится одним из самых доступных инструментов повседневного управления здоровьем. На такой логике построен подход SHA Spain — расположенной на побережье Коста-Бланки клиники интегративного здоровья. Здесь на основе современной диагностики составляют индивидуальную программу питания, физической активности и восстановления. Главная задача — не создание очередной «универсальной диеты», а подбор решений для конкретного человека на определенном этапе жизни.

В основе меню преимущественно растительная пища, цельные злаки, бобовые, овощи, фрукты, семена, орехи и ингредиенты морского происхождения. При этом рацион соотносят с результатами обследований, образом жизни и целями программы, такими как восстановление энергии, улучшение метаболических показателей, поддержание мышечной массы или контроль веса. Задача — перевести медицинские рекомендации на язык повседневной еды и сделать их воспроизводимыми дома. В этом, пожалуй, и заключается практическая сторона биохакинга: не искать единственный чудодейственный продукт, а понимать меняющиеся потребности организма.



К выбранной программе в SHA Spain дамы могут добавить специализированный пакет Women's Health. Его акценты определяют специалисты, учитывая возраст, анамнез и конкретные задачи: восстановление после беременности и родов, улучшение качества сна, состояния костной ткани и т. д. Women's Health включает консультации по женскому здоровью, гинекологический прием, гормональный анализ и ряд дополнительных процедур. Дальнейшие медицинские решения принимаются индивидуально по результатам обследований.

«Настоящий прорыв заключается не столько в технологиях, сколько в самом подходе», — утверждает глава медицинской службы SHA Spain Мариэль Сильва. По ее словам, наиболее точную картину дает совместная работа специалистов разных направлений.

Персонализация начинается еще до приезда в клинику. В рамках программы Tailor-Made гость проходит предварительную оценку здоровья, образа жизни, привычек и эмоционального состояния. Алгоритм, разработанный

с использованием технологий OpenAI, сопоставляет эти данные с доступными процедурами и помогает сформировать предварительную индивидуальную стратегию, которую уже в клинике после консультаций и диагностики уточняют специалисты. Искусственный интеллект систематизирует информацию, но медицинские решения остаются за врачами.

Не последнюю роль в комплексной программе играет и сама среда. После недавней реновации пространства SHA Spain выполнены с учетом циркадных ритмов и восстановления, обновлены спа- и гидротерапевтический комплексы. Для тех, кому важна полная приватность, предусмотрена Villa Alma площадью 995 кв. м с собственными спа и тренажерным залом.

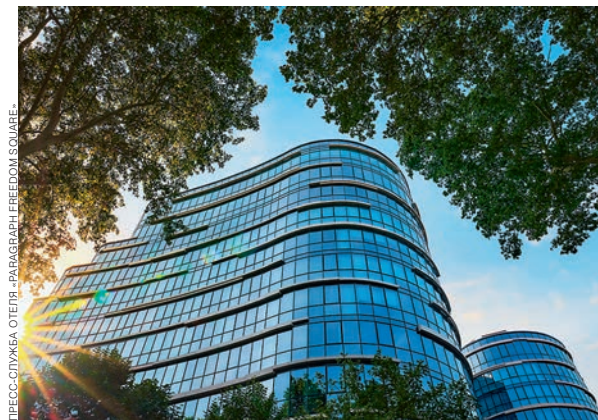
Рецепт молодости от SHA Spain, таким образом, оказывается вовсе не рецептом в буквальном смысле. У него нет набора ингредиентов, дозировки или возраста, с которого нужно начинать. Скорее, это способность замечать изменения в организме и вовремя корректировать индивидуальную стратегию — начиная с того, что вы кладете в тарелку.

Марина Родионова



направление

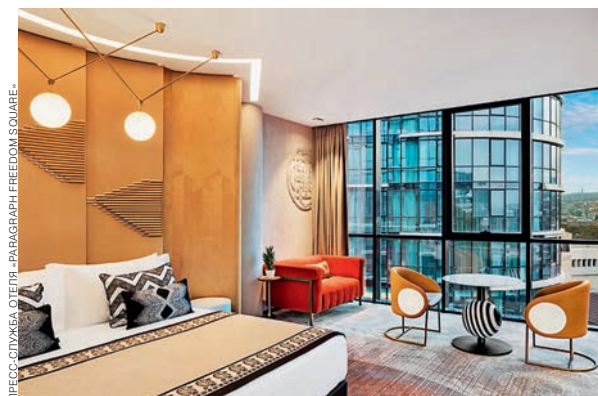
С ВИДОМ НА ТАБОРИ И МИШЛЕН ОТЕЛЬ PARAGRAPH FREEDOM SQUARE



ПРЕСС-СЛУЖБА ОТЕЛЯ «PARAGRAPH FREEDOM SQUARE»



ПРЕСС-СЛУЖБА ОТЕЛЯ «PARAGRAPH FREEDOM SQUARE»



ПРЕСС-СЛУЖБА ОТЕЛЯ «PARAGRAPH FREEDOM SQUARE»

Прямой рейс, три часа полета — и море приятных впечатлений от дегустаций, культурных событий и релакса. Столица Грузии остается одним из самых привлекательных направлений для коротких путешествий из Москвы. И пятизвездный отель Paragraph Freedom Square, предлагающий яркие блюда в ресторанах мишленовского шефа и роскошные спа-программы, это убедительно доказывает.

В прошлом году Грузию посетили более 1,5 млн российских туристов. В Тбилиси их манят горы, которые видно из окна многих отелей, широкая гастрономическая карта, стадионные концерты топовых артистов и атмосфера того самого старого города, который веками сохраняет свою идентичность под напором любых перемен. Небольшие ресторанчики, духаны, как и во времена Пиромани, соседствуют с современными изысканными проектами высокой кухни. Пестрые сувенирные лавки на восточный лад располагаются рядом с крупными торговыми центрами. Сочетание броских красок и национальных стилей разных грузинских регионов в столице здесь замечаешь повсюду, вплоть до отделки люксового отеля, где в каждом номере есть винный холодильник, чтобы можно было попробовать местные напитки в комфортной обстановке.

Забота о дорогих гостях — одна из национальных черт характера. Поэтому в отеле Paragraph Freedom Square (первом грузинском отеле, вошедшем в престижную коллекцию Luxury Collection бренда Marriott International), все строго подчиняется этому принципу. Находится отель, как и следует из его названия, в самом сердце города, у площади Свободы. В паре сотен метров расположены Национальный музей Грузии, Национальная галерея, Грузинский музей изобразительных искусств и Музей современного искусства. Отсюда же расходятся извилистые улочки Старого города, включенного ЮНЕСКО в предварительный список объектов Всемирного наследия. Отель соединен канатной дорогой с гольф- и SPA-курортом Paragraph Golf & Spa Tabori, расположенным на горе Табори. Подняться на смотровую площадку и увидеть весь город как на ладони можно за десять минут.

Каждый номер и сьют с панорамным видом оформлен здесь согласно грузинским традициям. Но, пожалуй, самое главное в отеле — это пять ресторанов и баров, открытых под руководством французского шеф-повара, обладателя звезды Мишлен Стефана Гортины. В ресторане Ostigan Grill царит атмосфера классической роскоши, где предлагают как блюда международной кухни, приготовленные из лучших сезонных продуктов, так и специалитеты, вроде грузинского салата с копченым сыром сулугуни или мини-хинкали с разными начинками.

нать, чтобы выпить ароматный кофе. Но большую часть времени хочется проводить на террасе под крышей ресторана Eary с потрясающим видом на город: тут на свежем воздухе проходят бранчи и подаются легкие закуски с освежающими напитками. Прогдегустировать местные прославленные вина можно и в баре Chinari Sky Bar на девятом этаже отеля. Карта составлена таким образом, что и любители классики, и экспериментаторы найдут широкий спектр вкусов и ощущений.

Кроме дегустаций в отеле проводятся и кулинарные мастер-классы, где можно еще лучше почувствовать колорит местной культуры. А консьерж-сервис отеля может организовать программу для знакомства с городом, вплоть до экскурсии за кулисы знаменитого Тбилисского государственного театра оперы и балета.

Если же цель путешествия — ретрит и восстановление сил, то SPA-центр Paragraph Spa — крупнейший в Тбилиси. Здесь к услугам гостей шесть процедурных кабинетов, крытый и открытый бассейны, фитнес-зона, студия для занятия йогой, сауна, парная, ледяная пещера и уютные лаунжи. В спа-меню представлены разнообразные процедуры для лица и тела, в том числе массажи и уходы с антистресс- и восстанавливающими средствами. Впечатления от расслабляющих процедур опять же усиливает незабываемый панорамный вид на город.

Юлия Савина



ПРЕСС-СЛУЖБА ОТЕЛЯ «PARAGRAPH FREEDOM SQUARE»



Совершенный вкус
в идеальной форме

