

Искусство питания в гастрономах «Лакшми»

Гастроном здоровых продуктов «Лакшми» приглашает на открытие нового магазина!

• В здоровом теле

Коротко о «Лакшми»

В июне 2013 года в Перми открылся первый гастроном здоровых продуктов «Лакшми», который специализируется на продаже полезных для здоровья продуктов питания, продуктов для диабетиков, диетического питания, продуктов для детей, бездрожжевой хлеб, соевые продукты, свежее молоко, полезные сладости, фитопакета, йога, фитнес-питание, продукты для диеты Дюкана, аюрведические препараты, натуральная косметика, индийские товары, ведическая литература.

Основной целью гастронома здоровых продуктов «Лакшми» является продвижение культуры здорового питания как основы здоровья человека — физического, социального, интеллектуального и духовного.

В сети магазинов здорового питания «Лакшми» представ-

лены следующие категории товаров: ЭКО-питание, вегетарианское питание, веганское питание, продукты для сыроедов, диетическое питание, продукты для диабетиков, продукты питания для детей, бездрожжевой хлеб, соевые продукты, свежее молоко, полезные сладости, фитопакета, йога, фитнес-питание, продукты для диеты Дюкана, аюрведические препараты, натуральная косметика, индийские товары, ведическая литература.

Продукты для поста ищите в «Лакшми»

Консультанты Гастронома здоровых продуктов «Лакшми» обозначили целый ряд продуктов питания, которые особо рекомендованы в пост.

«Лакшми» предлагает широкий ассортимент каш из



«Экомикс» — продукт из пяти видов пророщенных злаков, высушенных в низкотемпературном режиме: пшеница, овёс, рожь, ячмень, зелёная греча; **Льняные каши** — продукт из перемолотого семени льна с добавлением различных злаков, кедровой муки,

рая на 40% состоит из белков, по качествам не уступающих белкам животного происхождения. В «Лакшми» соя представлена такими продуктами, как соевый сыр «Тофу», соевые орешки, соевые шоколадная паста, пудинг, кусочки для гарниров, соевая спаржа, молоко, майонез, фарш! Также одним из самых важных и полезных продуктов является соевый лецитин — он участвует в «ремонте» и восстановлении клеток мозга и нервной ткани в целом, также восстанавливает и питает клетки печени!

Растительное молоко в отличие от коровьего содержит мало насыщенных жиров и не содержит холестерина, что особенно важно для людей, страдающих атеросклерозом! В пост растительное молоко можно добавлять в каши, супы, соусы. В «Лакшми» помимо соевого молока вы найдёте рисовое, миндальное, фундучное и кедровое!

«Полезные сладости» являются замечательной альтернативой многочисленным батончикам, конфетам, печенью, которые содержат вредные

добавки, консерванты и красители! «Лакшми» предлагает широкий ассортимент натуральных «полезных» продуктов к чаепитию: халва, козинаки на фруктозе, батончики из абрикоса с добавлением фруктов и орехов, из шелковицы, из хлопьев четырёх видов злаков с кэробом, рисовые батончики с цукатами, соломка из цельнозерновой муки, сиропы — кленовый, финиковый, рожкового дерева, топинамбурный и многое другое!

Приглашаем на открытие нового магазина!

На сегодняшний день у нас в городе работает шесть гастрономов «Лакшми», расположенных в разных районах города: по ул. Екатерининской, 24; ул. Белинского, 49; ул. Горького, 51; ул. Юрша, 25; на пр. Парковом, 25г; в Новом Павильоне на Центральном рынке (ул. Пушкина, 104, 4-й павильон, 2-й этаж).

10 апреля состоится праздничное открытие седьмого магазина по адресу ул. Ленина, 79!
Покупателей и гостей ожидают дегустация вкусных блюд, призы, подарки и многое другое!
Приглашаем вас и ваших близких на открытие!

Для достижения данной цели поставлены следующие задачи:

1. Показать альтернативу продуктам питания, содержащим вредные добавки, ГМО.
2. Сделать доступными альтернативные продукты здорового питания.
3. Познакомить население с аюрведой и аюрведическими принципами питания.
4. Приобщать население к «пище ненасилия» — вегетарианству.
5. Способствовать организации ведических кулинарных курсов и распространению информации о них.
6. Распространять литературу ведического содержания.
7. Распространять информацию о проводимых мероприятиях, формирующих духовное здоровье.

разных видов зёрна: **Каша «Прозавушка»** — продукт из проросшего зерна пшеницы с оболочкой с добавлением целебных трав, муки из скорлупы кедровых орешков, льняной муки и проростков пшеницы; **Талкан** — продукт из пророщенных необмолоченных зёрен злаков (пшеница, рожь, ячмень, овёс), перемолотых в порошок, изготовленный по рецепту древних кочевых народов востока России;

фруктов, овощей.

Помимо каш и круп из зерновых культур гастроном здоровых продуктов «Лакшми» предлагает ввести в постный рацион **пшеничную колбасу**, изготовленную из пшеничного белка с добавлением гороховой муки, кукурузного крахмала и ароматных специй. По вкусу пшеничная колбаса ничуть не уступает обычной!

Незаменимыми в пост являются продукты из **сои**, кото-

Более подробно познакомиться с ассортиментом Гастронома Вы сможете в магазинах, по телефону (342) 207-87-60, на сайте в интернете: www.lakshmiperm.ru, в группе в контакте: www.vk.com/lakshmi_perm

реклама

Еда из топора

• рацион

Дарья Мазейна

Как вкусно, полезно и недорого питаться во время Великого поста?

Соблюдение Великого поста православной церкви за последние годы вышло за пределы только религиозной традиции и стало ещё и модным трендом. Причины «умерить аппетиты» у всех разные: кто-то всё же связывает отказ от животной пищи с церковными канонами, соблюдая и другие правила Великого поста, касающиеся не только пищи; другие меняют рацион питания ради здоровья; третьи постятся за компанию или чтобы скинуть пару-тройку лишних килограмм. «Пятница» решила подойти к вопросу с экономической точки зрения и проследить, во сколько обходится питание во время Великого поста и что вообще предлагают для «временных вегетарианцев» пермские магазины.

На протяжении сорока дней (именно столько длится Великий пост) нельзя употреблять в пищу продукты животного происхождения: мясо, рыбу, молоко, яйца, а также любые блюда, в состав которых входят эти продукты (выпечку, сладости, майонез и т. д.). Основу рациона составляющих составляют фрукты, овощи, каши на воде, солёные и маринованные овощи, грибы.

Многие думают, что в пост на пищу тратится значительно меньше денег. Однако пермские магазины не готовы отказываться от постоянных клиентов почти на 1,5 месяца и предлагают постящимся столько вариантов продуктов и блюд, что даже постный стол становится не таким уж экономичным.

Овощи, соя и даже рыба

Многие ошибочно думают, что в пост не сварить никаких супов, потому что без мясного бульона они кажутся безвкусными. Но это не так: главное — сделать наваристый овощной бульон. Трёхлитровая кастрюля домашнего овощного борща будет стоить в среднем 150 руб. — если все продукты куплены в магазине.

К основным заменителям мяса относятся, прежде всего, бобовые (фасоль, чечевица, горох) и грибы, чемпионы по содержанию белка среди растительных продуктов. Сухая красная фасоль в магазине стоит 50 руб. за 800 гр., чечевица 60 руб. за 400 гр., горох 25 руб. за 900 гр. Из свежих грибов — шампиньоны. Их стоимость в весенний период составляет около 100 руб. за 500 гр.

На прилавках появилось множество разнообразной продукции из так называемого «соевого мяса», которое, будучи правильно приготовленным, сдобренным специями и соусами, прекрасно заменяет настоящее. Некоторые диетологи утверждают, что соевый белок по своему составу и биологической ценности является равноценным заменителем белка мяса и рыбы. Упаковка соевого гуляша стоит около 50 руб. за 100 гр.

В некоторые из дней Великого поста можно есть рыбу, разброс цен на неё большой. Например, филе сельди в масле обойдётся в 115 руб. за 480 гр., а филе сёмги — 290 руб. за 200 гр.

Стратегический запас

Хорошо тем, у кого ещё сохранились домашние заготовки — соленья и варения. Если нет — сегодня полки супермаркетов ломятся от изобилия различных маринованных грибочков, консервированных овощей и джемов. Пол-литровая баночка маринованных опят в среднем стоит 88 руб., баклажанная икра — 73 руб., маринованные огурчики — 60 руб. за 700-граммовую баночку.

Необходимо включить в меню орехи, семечки, злаки,

сухофрукты, мёд, которые богаты витаминами и минеральными веществами. Эта категория постных продуктов является наиболее дорогой. Средняя цена очищенных грецких орехов составляет 450 руб. за кг, фундука — 365 руб. за кг, а самые питательные кедровые орешки стоят 1200 руб. за кг.

Сухофрукты отлично заменяют отсутствующие в постном рационе сладости и конфеты. Сушёные абрикосы можно купить по цене 200 руб. за кг, чернослив — 170 руб. за кг, финики — 130 руб. за кг, изюм — 130 руб. за кг. Упаковка смеси из орехов и цукатов обойдётся в 300 руб. за кг.

Каша — мать наша

Очень важная составляющая постного стола — каша. Именно крупы — один из главных источников растительного белка и углеводов, витаминов группы В и минеральных солей.

Пост — хорошая возможность распробовать гречу (23 руб. за кг), геркулес (30 руб. за кг), пшеничную кашу (33 руб. за 800 гр.), кукурузную (53 руб. за 750 гр.) и ячменную (40 руб. за 700 гр.) кашу. Правда варить их можно только на воде, а не на молоке, и без добавления

сливочного масла. Но есть множество дозволенных в пост продуктов, которые можно добавлять в блюдо для вкуса: ягоды, изюм, орехи, морковь и грибы.

Если же постные каши надоело, для завтраков идеально подойдут мюсли, которые можно смешивать с соком или киселем. Средняя цена за упаковку мюсли — 68 руб. за 500 гр.

Не обходится постное меню и без фруктов. Они заменят шоколад или пирожное, которые в пост не разрешены. Яблоки (59 руб. за кг), груши (79 руб. за кг), апельсины (80 руб. за кг), бананы (59 руб. за кг) являются неотъемлемой частью постного рациона.

Очень кстати придутся замороженные с лета ягоды. Если же таковых не оказалось в морозилке, опять же — идём в магазин, где замороженная клубника, например, стоит 49 руб. за 400 гр.

Постный маркетинг

Сегодня многие магазины с удовольствием «подстраиваются» под интересы покупателей, соблюдающих пост, и продают особые постные полуфабрикаты. Например, котлеты из свёклы стоят в среднем 18 руб. за штуку, из моркови — 24 руб. за шт.

Столько же стоят биточки из манки с изюмом. Также в магазинах можно найти постное печенье (60 руб. за упаковку).

Некоторые пекарни и кондитерские предлагают покупателям постную выпечку (70 руб. за пирог с капустой весом 500 гр.) и даже постные торты (500 руб. за морковный торт весом 1 кг).

Позаботились производители и о любителях майонеза. Постный майонез содержит растительное масло, крахмал, воду, уксус, консерванты и, к слову, практически ничем не уступает по вкусовым качествам традиционному. Стоимость майонеза в упаковке 200 гр. — 18 руб.

На радость постящимся в Перми появляется всё больше магазинов, ориентированных на здоровое питание. В них можно найти постную колбасу (150 руб. за 500 гр.), соевое молоко (153 руб. за 1 л) и соевый сыр (47 руб. за упаковку 125 гр.).

Постная еда может быть вкусной и разнообразной. Но даже в растительной пище следует знать меру. Главное правило поста: не переедать, не устраивать пышных и обильных застолий и уж тем более не злоупотреблять вином. Как говорят священнослужители, пост начинается с головы.