



## Как подобрать идеальный подарок на Новый год

12 СЕНТЯБРЯ 2012

# Новое место: вегетарианское кафе «Фреш»

БГ и телеканал «Москва 24» запускают совместную рубрику. Раз в неделю мы выбираем недавно открывшееся кафе, ресторан или рюмочную и рассказываем о них

**ТЕКСТ:** Евгений Алексеев

**ВИДЕО:** Москва 24

13646 | 

Share 8

VK |  7

Tweet

 0

Первый опыт в ресторанном бизнесе владельцев марки Lush Russia стал логичным продолжением «зеленой» темы. Ирина Азарова открыла в Москве кафе «Фреш», созданное по образу и подобию вегетарианской канадской сети. «Будучи в Индии, я познакомилась с девушкой, которая рассказала о кафе, идея которого оказалась очень близка мне лично. Она дала мне название этого места, контакты — так я познакомилась с Рут Тал. В Торонто сеть вегетарианских ресторанов Рут успешно существует уже 13 лет. За это время они выработали свою технологию, рецепты, целую систему того, как все должно работать», — рассказывает хозяйка нового вегетарианского кафе Ирина Азарова.

«Мы, как и Рут, стараемся развенчать стереотип о вегетарианстве, что это связано исключительно с отдельной группой людей, практикующих такое питание. Ресторан никак не связан с существующим представлением, что вегетарианская пища — это полезно, но совершенно не интересно. Для нас самое главное — это вкусная еда, а те ингредиенты и рецепты, которые мы используем, делают ее еще и здоровой», — утверждает Ирина.



Дизайн интерьера был разработан бюро Sundukovy Sisters, в портфолио которого значатся арт-кафе «Галерея», «Белуга-бар», ресторан «Гоголь» и недавно открывшийся [«Долькабар»](#). «В оформлении интерьера мы постарались использовать самые экологичные материалы», — говорят сестры Сундуковы.

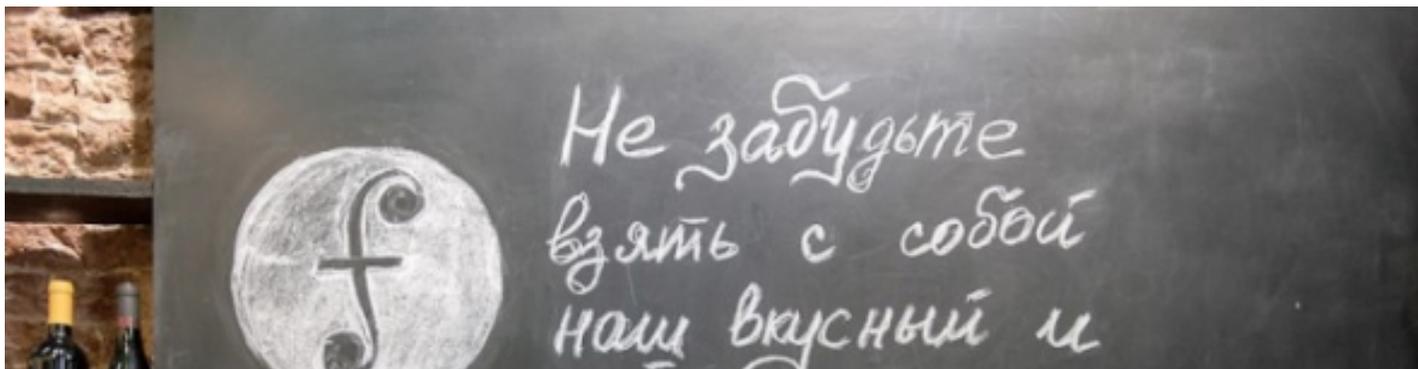


Одна из особенностей оформления кафе — использование в отделке стен и потолков досок из разобранных подмосковных заборов.

«При разработке концепции кафе мы хотели отойти от идеи этнического заведения, чтобы люди могли прийти, попробовать блюда и только тогда понять, что это веганское место», — рассказывает Ольга Сундукова, совладелица дизайн-бюро Sundukovy Sisters.

В освещении использованы диодные лампы — значительно более экономичные по сравнению с традиционными лампами накаливания. Свет сделан локальным над каждым столом, что делает помещение более уютным. Абажуры для светильников изготовлены под заказ из вентиляционных труб.

Столы были также изготовлены по эскизам студии; в разработке дизайнеры руководствовались стремлением к максимальной простоте и лаконичности. В кафе стоят как легкие стулья Eames, так и современные латвийские. Одна из стен основного зала служит мини-садом. Зеленый цвет стен — логичное решение для вегетарианского заведения.





← 1 / 5 →

Сейчас меню московского «Фреша» в точности копирует меню ресторанов в Торонто. В перспективе планируется привнести некоторые элементы русской кухни. «Блюда, рецепты для которых собраны со всего света, разработаны с учетом требований, которые вегетарианцы предъявляют к еде. Это не аскеза, мы хотим делать вкусную и сбалансированную пищу, которая покрывает все ежедневные потребности нашего организма». В меню кафе есть блюда для тех, у кого аллергия на глютен. Также в блюда добавляются super foods — различные натуральные ингредиенты, обогащающие еду дополнительными элементами: ягоды асаи, расторопша, гуарана и другие.

«Интересный момент в нашей кухне — это соки. Ведь у Рут все начиналось с небольшой стойки с соками, и за годы были собраны самые лучшие рецепты

напитков, — говорит Ирина.

Коктейлей и соков в меню насчитывается более трех десятков, их подают как горячими, так и холодными. Среди них есть, например, так называемые иммунные эликсиры с имбирем, витамином С и лимоном, призванные защитить от простуды. Есть около десятка разных энергетических шейков, в состав которых входит брокколи, шпинат, мята, ягоды асаи, гуарана, черника и другие интересные продукты. И, конечно же, витграсс — сок из молодых побегов пшеницы, популярный продукт йога-центров и магазинов здорового питания. Кроме того, посетителям предлагается самостоятельно выбрать рецепт собственного сока из предложенных ингредиентов.





Буклет меню тоже полностью повторяет оригинальное меню ресторанов в Торонто. Сейчас уже ясно, что оно вызывает у посетителей трудности в выборе и понимании того, что же в результате будет лежать на тарелке. В ближайшее время дизайн меню обещают переработать.

Если пообщаться с посетителями, становится ясно — среди них не так много вегетарианцев. По словам Ирины, большая часть их аудитории — обычные люди, которые любят рыбу и мясо и хотят как-то приобщиться к здоровому образу жизни: «Среди посетителей много молодых людей, настроенных на новые ценности, стремящихся к здоровому и натуральному образу жизни. Но есть и немолодые».





← 1 / 5 →

Одна из главных особенностей меню «Фреша» — вегетарианские бургеры. Котлета в бургере состоит более чем из десяти ингредиентов — орехи, овощи, пшено, ячмень и т.д. и содержит в себе много белка. Сейчас в меню кафе пять разновидностей таких бургеров: с луком и грибами, мисо-бургер с китайской капустой, тайский бургер с проросшей фасолью и чилантро, бургер де люкс с ростками альфа-альфа и фирменным майонезом без содержания яиц и барбекю-бургер с луковыми кольцами и чесночным соусом. «Мы не старались напомнить вкус мяса, нам хотелось сделать его просто вкусным. Но некоторые люди замечают сходство», — комментирует Ирина.

Руководить кухней, по рекомендации Рут Тал, был приглашен шеф-повар мексиканец Рикардо Моралес. Затем, освоив все тонкости авторской кухни кафе, кухню возглавит Александр Ермаков.

В меню заведения есть и алкоголь. Биодинамическое вино, процесс приготовления которого привязан к фазам лунного цикла и представляет собой некую полумистическую науку. Также можно выпить японской рисовой водки — саке. В ближайшее время заведение планирует пополнить алкогольный парк органическим пивом.

Кофе во «Фреше» тоже своеобразный. По утверждению Ирины, «кофе сохраняет свой настоящий аромат и свойства только в течение пяти дней после обжарки, поэтому мы получаем только свежееобжаренный кофе и не храним его дольше этого срока». В качестве десерта к чаю и кофе можно получить овсяное печенье из муки спельта с орехами или ягодами, веганскую панакотту с семенами чиа и имбирные трюфели.

От идеи доставки в кафе отказались, но все блюда можно взять с собой и заказать приготовление на определенный день и час, приехав самостоятельно. Также «Фреш» продает свежие соки. Возвращая при покупке стеклянную бутылку от такого сока, можно получить скидку.

Средняя цена за блюдо в кафе находится на уровне 400 р. за салат, любой сэндвич-ролл и бургер; 300–350 р. за коктейли и соки, большая порция супа дня за 250 р., 500 мл лимонада стоит 200 р. Таким образом, средний счет на посетителя может выйти в районе 1 500 р.

## Отзывы посетителей



«Очень разнообразная и вкусная кухня».

«Нет доставки, хотелось бы иметь возможность заказывать еду домой и в офис».

«Заведение, пожалуй, пока единственное в своем роде».

«Обслуживание иногда слишком внимательное, это мешает».

«Высокий уровень цен».

«Спокойная обстановка и хорошее

обслуживание, очень приветливые  
официанты».

«Заказываемые блюда выносят  
одновременно».

Адрес: Б.Дмитровка, 11

(495) 973 92 96

Часы работы: с 8.30 до 23.00

[www.freshrestaurants.ru](http://www.freshrestaurants.ru)

ТЕГИ: Новое

Подписаться  
НА НАШИ ГРУППЫ



Big City (Больш...

Like Page

ЧИТАТЬ BG\_RU

Share 8

VK 7

Tweet

0



## Новое место: кафе Mizandari

На «Красном Октябре» открылось крошечное кафе с домашней грузинской едой и щадящими ценами

📍 13145

## Новое место: Ptichka

📍 17892

## Новое место: WT4

📍 12959

## Новое место: «Победа»

📍 9249

РЕДАКЦИЯ

АВТОРЫ

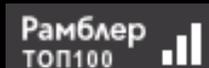
СОГЛАШЕНИЕ

РЕКЛАМА

КОНТАКТЫ

ПОДПИСКА

КАРТА САЙТА



ОШИБКА В ТЕКСТЕ?  
ВЫДЕЛИТЕ ЕЕ МЫШКОЙ  
И НАЖМИТЕ CTRL+ENTER

© 2013. Все права защищены.

16+

Любое использование материалов допускается только с согласия редакции.

ПАРТНЁРЫ

Slon.ru

Телеканал «Дождь»

Рамблер