

## Витаминный бум или фруктофилософия | Tendance fruitée et vitaminée

Author: Ольга Юркина, [Лозанна](#) , 25.11.2009.



"Smoothies" завоевывают мир! [[www.alternativehealthjournal.com](http://www.alternativehealthjournal.com)]

Знакомьтесь, «Фруктобары»: не просто современная тенденция, а философия жизни и творчества.

|  
Davantage même qu'une simple tendance, les bars à jus de fruits sont devenus une philosophie et un art de vivre.

Tendance fruitée et vitaminée

Краски свежих фруктов и овощей поднимают настроение, а натуральные витаминные коктейли повышают иммунитет и заряжают энергией. «Фруктобары» - радость для глаз, здоровье для организма и тропическая радуга в зимнем большом городе! Кто именно стоял у истоков концепта, и кому принадлежит идея первого «бара здоровья», открытого наперекор Макдональдсам, Бургер Кингам и прочим фастфудам, сейчас уже не важно: это равносильно поискам первого человека, придумавшего выжать сок из свежих фруктов. Достоверно известно одно: если свежесжатые соки существовали издавна, то «фруктобары», предлагающие коктейли из фруктов и овощей, супы, а также оригинальное гастрономическое изобретение под экзотическим названием «смузис» - относительно недавнее коммерческое явление.

Первопроходцами здесь были все те же американцы, как это ни странно. В середине 90-х годов западные страны потянуло на здоровый образ жизни, все натуральное стало пользоваться необыкновенной популярностью, и грех было предприимчивым коммерсантам упустить такую прекрасную возможность как фруктовый бар здоровья. Прямая противоположность алкогольным напиткам, кофейням и сетям быстрого питания. Одним словом, совершенно новый здоровый концепт.

Обязательным компонентом меню таких баров стали «смузиы» - коктейли из ягод, фруктов или овощей, взбитых в густую смесь со льдом, йогуртом или мороженым. Согласно легенде, «смузиы» придумали во время Олимпиады 1984 года в Лос-Анджелесе, именно поэтому у первых коктейлей - до сих пор, кстати, подаваемых в сети ресторанов TGI Friday's - такие «спортивные» названия: «Золотой медалист», «Отличная десятка», «Коричный пловец», «Веселый велосипедист»...

«Фруктобары» открывались под знаменем здорового питания и «смузиов» и внесли красочное разнообразие в рецепты последних. Чего только теперь в «смузиы» не добавляют - мед, орешки, щербеты, эликсиры лекарственных трав, лепестки цветов, экзотические растения, кленовый сироп, имбирь... Главными составляющими остаются свежие или свежемороженые ягоды, овощи и фрукты (все витамины в них сохраняются), а единственным условием - 100% натуральные ингредиенты.

Одним из самых старых и популярных «фруктобаров» по ту сторону Атлантики является сеть Jamba Juice. На европейском континенте всеобщее признание заслужила ирландская марка Zumo, находчиво совместившая красочный дизайн калифорнийских баров с качеством бразильских фруктовых коктейлей и создавшая себе неповторимый имидж. Цветные гроздья фруктобаров Zumo рассыпаны по Франции, а в прошлом году первый Zumo-бар открылся в Берне, за ним последовал «номер два» в Лозанне. Впрочем, и во Франции, и в Швейцарии с такими корпорациями, как Zumo, успешно конкурируют местные менее крупные и частные предприятия. Так, в Романдской Швейцарии процветают фруктобары Zeste - сеть, основанная 5 лет назад в Лозанне Давидом Виолье. Сейчас жизнерадостная вывеска Zeste, помимо Лозанны, красуется в Невшателе и в Женеве (в конце года здесь появится еще один бар), а Давид Виолье оптимистично смотрит в будущее и планирует фруктовое наступление на немецкую часть Швейцарии - открытие «бара здоровья» в Цюрихе.

В Zeste не ограничиваются приготовлением фруктовых коктейлей и стараются почаще удивлять посетителей лакомыми новинками. Например, супчиками и горячими фруктовыми соками в зимний сезон. А к «смузису» в Zeste полагается «бустер», чье происхождение остается невыясненным, но гарантированно натуральным.

Все во «фруктобарах» хорошо, их единственный недостаток - не слишком низкие цены. Но за качество и натуральные витамины и заплатить не жалко. К тому же, всегда остается экономичный вариант: обзавестись хорошими соковыжималкой и блендером и устроить «фруктобар» у себя дома. Дайте волю фантазии и экспериментируйте с радостью!

Смузи-завтрак манго-морковка

1 спелое манго

15 cl свежесжатого морковного сока

1 натуральный йогурт

Кубики льда

Залог хорошего смузиса – содержание в нем мякоти, а иногда и кожицы фруктов. Почистите манго и нарежьте кубиками. Все ингредиенты, кубики льда включительно, тщательно смешайте в блендере до получения однородной густой массы. На заметку: морковный сок оказывает благотворное воздействие на цвет кожи.

Новогодний цитрусовый смузис

1 апельсин или 2 мандарина

15 мл сока лайма

30 мл лимонного сока

5 мл натуральной розовой воды

1 шарик ванильного мороженого

Кубики льда

Очистить апельсин и разломать на четвертинки. Смешать в блендере или комбайне кусочки апельсина (или мандаринов) с соком лимона и лайма (в течение 1 минуты). Добавить мороженое и розовую воду и продолжать смешивать до получения жидкой консистенции. Добавить лед по вкусу.

Смузис Канадабана

Смешать в блендере чернику, кленовый сироп, банан, натуральный йогурт. Разбавить молоком, если смесь получилась слишком густой и сладкой.

[Женева](#)

Статьи по теме

[Ешьте свежие фрукты на работе](#)

---

**Source URL:**

<https://dev.nashgazeta.ch/news/le-coin-du-gourmet/vitaminnyy-bum-ili-fruktofilosofiya>