

УДК 388.488.2:640.43

Прівалова Л.С.¹, Слащева А.В.²

¹ студ. гр. ГРС-23, Криворізький національний університет, м. Кривий Ріг

² канд. техн. наук, доцент, Криворізький національний університет,
м. Кривий Ріг

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ВЕГЕТАРІАНСЬКОГО РЕСТОРАННОГО МЕНЮ

Тренд здорового способу життя продовжує залишатися актуальним. Спостерігається тенденція зростання попиту на вегетаріанські заклади ресторанного господарства, які миттєво знаходять свою аудиторію, а також сприяють популяризації такого типу харчування у великих та маленьких містах [1]. Відсутність у ресторанному меню сучасних вегетаріанських страв та напоїв перешкоджає приваблювати цілий ряд категорій споживачів, як-то: молодь віком 18-25 років, молоді жінки віком 25-35 років, підлітки. Вегетаріанці – це важлива та вимоглива цільова аудиторія. Для них провідні мережі організують цілі відділи та острови, підкреслюють та виділяють товари у торговому залі.

Сьогодні у великих українських містах вегетаріанські vegan-friendly заклади ресторанного господарства розвивається досить активно. Є заклади, які спеціалізуються виключно на вегетаріанській їжі, та є місця, які пропонують вегетаріанські позиції у меню. Їхні формати та цінові сегменти зовсім різні: від вуличних кіосків до респектабельних ресторанів. Серед них є бістро з демократичними цінами, стильні молодіжні кафе, модні заклади дорожчі, а також кав'ярні та фалафельні. Крім того, відкривається багато закладів, в яких веганство – це філософія, яку розділяють власник бізнесу і працівники, які також не вживають в їжу продукти тваринного походження [2].

Тема веганства та вегетаріанства є актуальною і з початком повномасштабної війни в Україні. Наприклад, було введено вегетеріанські та веганські сухі пайки для Збройних Сил України. В Україні з'явилося вегетаріанське меню у потягах. Вегенський ланч-бокс містить фалафель на подушці з хумусу зі шпинатом, в'яленими томатами та печерицями, а також моркву вок у кисло-солодкому соусі чилі [3].

На сьогоднішній день є люди, які не вживають в їжу продукти тваринного походження через гуманне ставлення до тварин. Також є частина населення, яка пильно стежить за фудтрендами, їсть корисне і тому люди обмежуються заради здоров'я. Також є ті, які значно зменшили вживання м'яса (флекситаріанство), або відмовилися від нього повністю через наслідки перенесення COVID-19, у зв'язку із формуванням стійкого несприйняття запаху чи смаку м'яса [2].

У багатьох відомих закладах вводяться вегетаріанські та веганські страви, адже є стійкий попит на них.

Кафе «Nebos» (м. Київ) – місце, яке підійде як вегетаріанцям, так і веганам та сиройдам. Страви у закладі готують без жирів тваринного походження, цукру, борошна, молока та яєць. Тут подають сніданки, основні страви, боули, салати, різноманітні закуски й десерти, наприклад: буріто з сиром, кеш'ю та овочевою сальсою; окрошка на кокосовому молоці; лавандове безлактозне морозиво [4].

Ресторан швидкого харчування «FRUIT+VEG» (м. Київ) – це колишній «ORANG+UTAN». Як і раніше, заклад спеціалізується на веганських і вегетаріанських стравах. Тут подають супи, сендвічі, салати, десерти, смузі із суперфудами, наприклад: веганський кебаб+чіздіп; смузі «ананас-спіруліна», бургер з рослинним фаршем та веганським беконом; азійський салат з тофу та кайсо; хумус з овочами; веган еклери [4].

«Green 13» (м. Київ) – один з перших веганських закладів вуличної їжі не тільки в столиці, а й в Україні. Відвідувачам пропонують веганський стрітфуд, який не відрізнити від звичайного. В меню можна знайти бургери, роли, супи, десерти, закуски тощо (наприклад, рол меню з супом, фалафель з зеленого

горошку, томатно-кокосовий суп, бургер «Вег бекон», хумус, полунично-шоколадний десерт) [4].

Літературне кафе «Імбир» (м. Київ) проповідує ведичну кулінарію. Гостям пропонують гострий тофу з бататовим пюре, каша кіноа з насінням чіа, ліниві вареники з манговим соусом, вершково-гарбузовий суп [4].

Буфет здорової їжі «Зелений кит» (м. Київ) включив у меню веган-бургери, боули, сніданки та десерти: зелений тофу бургер, шаурма з фалафелем з Тель-Авіву, India falafel bowl, кокосові сирники з тофу, веган цукерки без цукру «Баунті» [4].

«ЕкоБуфет» (м. Київ) – веганське та вегетаріанське кафе й магазин для веганів в одному місці. У меню закладу, як і належить буфетам, – сніданки, перші та другі страви, гарніри, салати, десерти, напої тощо (наприклад, тофники, сплат з авокадо, гороховий суп «Дал», фалафель-рол, рис басматі з чорною гірчицею, кеш'ю-кейк з манго [4].

У Львові особливо продуктивно розвивається сфера ресторанного господарства завдяки туризму, тому в місті успішно працюють заклади з повністю вегетаріанським (веганським меню) «Green Cafe», «Vega room», «От пот пот», «Це фалафель, крихітко!», «Супкультура» [2, 4].

Доречі, «Супкультура» (м. Київ, Львів, Харків) – це вже не звичайний заклад харчування, а ціла культура, де можна спробувати суп у посудині із рисової або гречаної крупи, що не менш смачна за сам суп. Це зручно і екологічно. Кожного дня тут готують кілька видів супів на вибір, самоси, фалафель, веганські солодоші. Картоплі у переважній більшості супів немає, та й взагалі вони доволі дієтичні. Звичайно ж, ніякого м'яса та риби. Власники «Супкультури» не обмежилися Україною, а відкрили свої точки у Словаччині, Польщі та Білорусі. Що й казати, іноземці у захваті від «супу to go».

У «Hum:Hum» (м. Київ) пропонують кілька варіантів нутового пюре на свій смак – за бажанням можна додати до хумусу оливки, овочеві палички або фалафель. Також пропонуються піти, супи, салати тощо [4].

У веган-кафе «ANAHATA Fine Food» (м. Київ) пропонують веганськими солодошами, сендвічами, ролами, смузі та фрешами [4].

Усім відоме київське кафе для вегетаріанців та прибічників здорового харчування – «Аюрведа». Його головні принципи: лише свіжоприготована їжа, сезонність страв, тільки корисні для організму поєднання продуктів та невикористання маргарину, дріжджів, цибулі, часнику, оцту й желатину. За словами засновників закладу, аюрведичне харчування допоможе зберегти молодість, зміцнить організм, надавши його силу та енергію, нормалізує вагу та гарно вплине на розумові здібності й пам'ять.

Сьогодні в Тернополі можна скуштувати веганські страви, напої, десерти, які є в основному меню закладів, як позиція, що має задовольнити потреби даної категорії гостей. В місті вегетаріанське меню мають піцерії «Фламінго» та «Pizza «LaValentino», ресторан «Дефіляда» [2].

Отже, можна стверджувати, що страви веганської, вегетаріанської кухні в закладах ресторанного господарства користуються популярністю, адже вони корисні та відкривають гостям нові смаки та гастрономічні враження про знайомі продукти, за ними майбутні зміни, які будуть поступово входити в меню ресторанів і невеликих кав'ярень.

Список використаних джерел:

1. Скільки в Україні вегетаріанців та веганів – дослідження. URL: <https://mind.ua/news/20222628-skilki-v-ukrayini-vegetarianciv-ta-veganiv-doslidzhennya> (дата звернення 14.10.2025 р.).

2. Мигаль В. І. Впровадження веганської та вегетаріанської продукції в меню закладів ресторанного господарства. *Соціальна відповідальність як основа інноваційного розвитку бізнесу*: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. Тернопіль, ТНТУ, 2022. С. 70-71.

3. В Україні з'явилося вегетаріанське меню у потягах. URL: <https://uadiaspora.com/2021/10/13> (дата звернення 18.10.2025 р.).

4. Це вегетаріанські та веганські заклади Києва. URL: <https://nashkiev.ua/eat/tse-vegetarianski-ta-veganski-zakladi-kieva> (дата звернення 20. 10.2025 р.).