

StratKIT Baltic Sea Region Stakeholder Conference: A Taste of Sustainability – Mobilizing Public Procurement and Catering Services in the Baltic Sea Region

Practical Experience: Café Botanika
(Line-Service Ltd)



Marina Albee
Founder and CEO

St Petersburg
2019

Main points:

1. Practical experience: Cafe Botanika
2. History
3. NCD's and UN Report on Sustainability
4. Plant Based Science
5. FAQs
6. School Diets and New Recipes
7. Stimulating the Local Economy
8. Green Sector

A detailed botanical illustration background featuring various plants, flowers, and fruits. In the upper center, a branch with green leaves and clusters of bright red tubular flowers is prominent. To its right, a branch with white five-petaled flowers and a single yellow lemon is visible. Further right, there are yellow flowers and a branch with small brown seed pods. The lower half of the image shows a variety of green leaves, some with small yellow flowers, and a branch with several bright red chili peppers. The overall style is that of a classic botanical plate.

БОТАНИКА

ИСКУССТВО ЖИЗНИ * ЕДА

Capitalism with a Human Face!

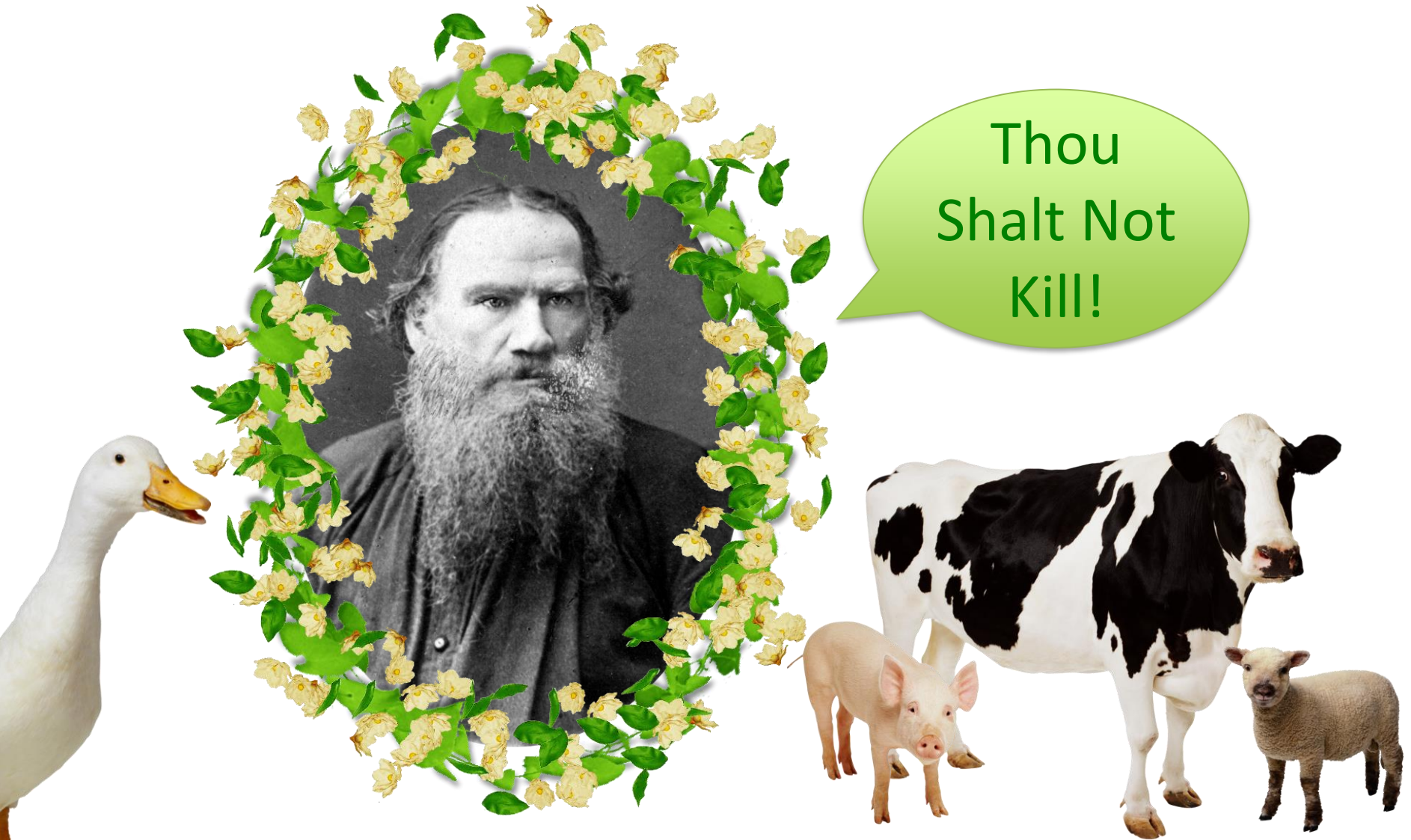


Since 2007 Café Botanika, St Petersburg





Tolstoy and a Cruelty Free Life



Thou
Shalt Not
Kill!

First Vegetarian Cafeterias in Russia



NCD's (noncommunicable diseases):

Biggest health challenges facing all countries:

- Diabetes;
- Cancer;
- Cardio-vascular diseases.

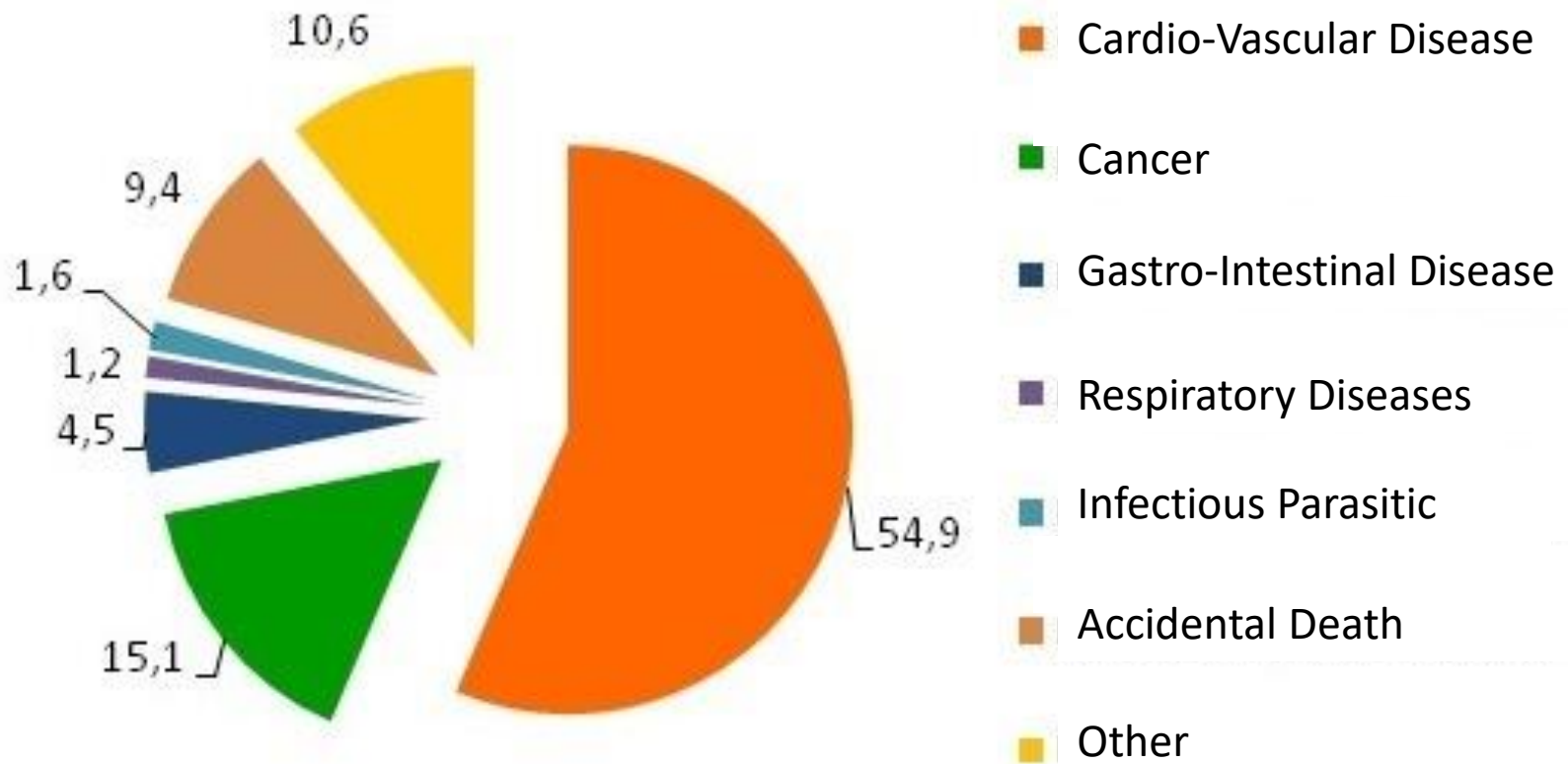


Plant Based Science

- The China Study, 1970;
- Research at Cornell University, 1980 (USA, France, China, England, Canada);
- The China — Cornell — Oxford Project (from 1980 to the present day)



Common Diseases in Russia



The Official Positions of Medical and Dietetic Associations regarding a plant-based diet

- American Dietetic Association [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19562864)
 - Nutritionists of Canada [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12778049](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12778049)
 - British Nutrition Fund nutrition.org.uk/publications/briefingpap
- British Dietetic Association bda.uk.com/foodfacts/vegetarianfoodfacts
- Australian Dietetic Association daa.asn.au/for-the-public/smart-eating-for-you
 - American Pediatric Academy healthychildren.org/English/ages-stages
- Canadian Pediatric Association cps.ca/documents/position/vegetarian-diets
- Portugal Health Authority alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-co
- Swedish Food Authority livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo
 - Swiss Health Authority blv.admin.ch/blv/de/home.html
- Israeli Ministry of Health health.gov.il/Russian/Subjects/pregnancy_a
- Ministry of Health of Latvia tvnet.lv/zala_zeme/zala_dzive/171910-vesel

The UN's Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) of 2019 recommends:

- Eat less meat and dairy
- Reduce food waste (25-30% of all food is never eaten and thrown away)
- Incentivize (factor environmental costs in to food)
- Tax meat/dairy and subsidize fruits and vegetables

A plant-based diet can reduce our carbon footprint by 73%



Frequently Asked Questions About Essential Micronutrients

Protein



Beans



Spinach



Almond



Cauliflower



Peas



Broccoli



Avocado



Soy



Buckwheat



Cottage cheese



Cabbage



Lentils



Sunflower seeds



Cheese

Vitamin A



Carrot



Pumpkin



Parsley



Milk



Peas



Broccoli



Bell Pepper



Cottage cheese



Apricot



Seaweed



Butter



Cheese

Calcium



Poppy seeds



Sesame seeds



Chia



Sunflower seeds



Nettles



Basil



Parsley



Dill



Water Cress



Cabbage



Broccoli



Beans



Almond



Hazelnut



Dried Apricot

Iron



Cabbage



Red Cabbage



Seaweed



Spinach



Soy



Lentils



Peas



Beans



Oats



Buckwheat



Pumpkin seeds



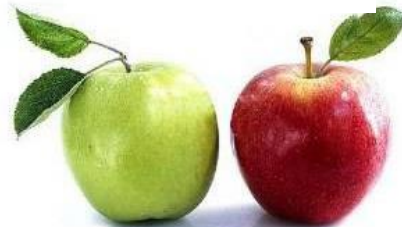
Almond



Prunes



Rosehips



Apples



Blueberries

School Diets and New Recipes

Vitamins :(

1 день											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг
Завтрак											
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,8	6,4	24,8	179,0	0,1	1,0	0,0	0,6		214,0
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/25	2,0	0,7	27,5	122,3	0,0	8,0	0,0	0,0		9,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	16,2	84,8	0,0	0,3	0,0	0,0		64,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0		4,8
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	29,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6		16,0
		12,2	9,5	111,2	498,6	0,1	19,3	0,0	1,2		308,8
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	6,2	6,8	13,2	83,4	0,0	7,2	0,3	2,9		18,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	1,6	4,3	5,7	108,5	0,0	10,7	0,2	0,2		142,9
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	9,0	19,5	0,3	212,8	0,2	0,0	0,0	0,3		28,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0,0	0,0	1,2		10,8
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТ.С	200	0,6	0,2	23,7	100,8	0,0	0,3	0,0	0,0		57,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6		4,5
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0		4,8
		26,4	36,4	101,3	825,5	0,3	18,2	0,5	5,2		268,1
		38,6	45,9	212,5	1 324,1	0,4	37,5	0,5	6,4		576,9



Potato salad
Price for 100 portions:
100g — 0.20€

Beet salad
Price for 100 portions:
100g — 0,12€

Carrot salad
Price for 100 portions:
100 — 0,15€



Borsch

**Price for 100 portions:
200g — 0.20€**



Cabbage soup

**Price for 100 portions:
200g — 0,20€**



Dal

**Price for 100 portions
200 — 0,35€**



Pilaf

Price for 100 portions:
200g — 0.40€



Garbanzo Bowl

Price for 100 portions:
200g — 0,50€



Super Soy

Price for 100 portion:
200 — 0,70€



Sirniki

**Price for 100 portions:
200g — 0.45€**



Buckwheat Blinis with cabbage

**Price for 100 portions:
200g — 0,50€**



Carrot Cutlets

**Price for 100 portions:
200 — 0,60€**



Indian Sweets
Price for 100 portions:
200g — 0.30€



Nut and Raisin muffin
Price for 100 portions:
200g — 0,17€



Figgy cookies
Price for 100 portions:
200 — 0,30€



Mors
Price for 20L:
200ml — 0.10€

Buckthorn drink
Price for 20L:
200ml — 0,07€

Ginger-lemon drink
Price for 20L:
200 — 0,08€

Сыроедческая паста

Паста:

Цукини — 130 г
Вяленые помидоры — 30 г
Руккола — 20 г
Помидоры — 50 г
Кедровые орехи — 10 г
Лимонный сок — 4 г
Оливковое масло — 10 г
Соль и перец — по вкусу
Базилик — 2 г
Песто*

*Песто:

Базилик — 50 г
Кедровые орехи — 50 г
Оливковое масло — 140 г
Соль и перец — по вкусу

Приготовление:

Нарезать цукини в длину, как спагетти. Заправить оливковым маслом и лимонным соком, добавить соль и перец. Перемешать и оставить на 5 минут. Добавить вяленые помидоры и еще раз перемешать. Нарезать кубиками свежие помидоры.

Песто:

Измельчить все ингредиенты в блендере.



Подача:

Приготовленную пасту выложить на тарелку рядом с нарезанными помидорами и рукколой. Пасту посыпать кедровыми орехами и украсить листочками базилика. Подавать с соусом песто.



Кабачок, цукини

Северная и Южная Америка

Аюрведические свойства:

- понижает вату и питту
- повышает капху

Коренные американцы воспевают кабачок и ели его для усиления экстрасенсорных способностей.

Цветы кабачка съедобны, их можно использовать сырыми, или жарить.

Характеристики:

- помогает при расстройстве желудка, гастроэнтерите, бессоннице;
- оказывает мягкое воздействие на кишечник;
- обладает легким слабительным действием;
- является мочегонным средством;
- облегчает работу почек и мочевого пузыря при их воспалении.

Совет:

Из сока и мякоти кабачка получают увлажняющие маски для лица.



Бasilik

Юго-Восточная Азия

Аюрведические свойства:

- понижает вату и капху
- повышает питту

В Древней Греции полагали, что базилик способствует зарождению любовных чувств, а также считали его символом вечной жизни. Звучал как «basilikon photon», что означает «королевская трава».

В Европу базилик попал лишь в XVI веке.

Характеристики:

- действует как натуральное успокоительное и тонизирующее средство;
- улучшает пищеварение, помогает при вздутии живота, тошноте, желудочных спазмах, коликах и кишечных инфекциях;
- является спазмолитическим и антисептическим средством;
- помогает при угревой сыпи;
- полезен при бессоннице.

Советы:

Свежий базилик можно заморозить.

Базилек можно использовать как средство от комаров и мошек, натерев им кожу или поставив в вазу с водой.

Помидор

Америка

Аюрведические свойства:

- уравнивает все доши

Коренные американцы считали помидоры афродизиаком.

В Европе часто путали название *romme des mashes* (мавританские яблоки) с *romme d'amour* (яблоки любви).

Некоторое время помидоры считались пищей удачи. Одиноким женщины повязывали семена вокруг шеи, надеясь привлечь мужчин. Подушечки для иголок делали в форме помидора, чтобы привлечь деньги.

Характеристики:

- помогает при артрите, ревматизме, холецистите, запорах и камнях в почках;
- подавляет жизнедеятельность бактерий в желудочно-кишечном тракте;
- содержит большое количество антиоксидантов;
- защищает сердечно-сосудистую систему;
- способствует профилактике онкологии;
- нормализует кровяное давление;
- действует как мочегонное средство.

Совет:

Не стоит хранить помидоры в холодильнике, от этого они теряют свой аромат.



Руккола

Средиземноморье

Аюрведические свойства:

- повышает вату и питту
- понижает капху

Вергилий писал: «Руккола возбуждает сексуальное желание у сонливых людей». Говорят, что по этой причине в Средние века рукколу было запрещено выращивать в монастырях. Из-за репутации сексуального возбудителя рукколу смешивали с салатом, который оказывает противоположный эффект (успокоительный) и даже вызывает сонливость.

Характеристики:

- помогает при расстройстве желудка;
- стимулирует аппетит и пищеварение;
- укрепляет иммунитет и кости;
- действует как профилактика онкологии;
- способствует зачатию и предотвращает родовые дефекты;
- антиоксидант;
- имеет противовирусные и антибактериальные свойства.

Совет:

Руккола неприхотливое растение, его можно выращивать самому на подоконнике.

Лимон

Северная Индия и Азия

Аюрведические свойства:

- понижает вату
- повышает питту и капху

В Древнем Риме лимон считался элитным фруктом из-за его лечебных свойств и приятного запаха.

В народной медицине считается, что лимон очищает, отгоняет дурные мысли и привычки, мгновенно обеспечивает энергией.

Характеристики:

- понижает кислотность;
- содержит много антиоксидантов;
- укрепляет кровеносные сосуды и предотвращает атеросклероз;
- укрепляет иммунную систему, помогает бороться с инфекциями;
- поддерживает здоровье кожи и суставов;
- понижает уровень холестерина;
- лимонное масло облегчает ревматические боли и способствует выводу токсинов;
- снимает жар;
- действует как мочегонное средство;
- тонизирует кожу, осветляет веснушки и волосы.

Советы:

Лимонным соком сбрызгивают нарезанные свежие фрукты, чтобы они не потемнели. Кожичей лимона можно натереть ногти и кутикулы для очищения и смягчения. Рекомендуется перед употреблением промыть лимон в теплой воде для удаления фунгицидов и парафина.



Кедровый орех

Азия, Европа, Северная Америка

Аюрведические свойства:

- понижает вату
- повышает питту и капху

Занимает первое место по содержанию белка среди орехов и семян. Индейцы Северной Америки и сибиряки ели кедровые орехи для поддержания сил при длительных физических нагрузках. Римляне полагали, что кедровые орехи увеличивают физическую силу и повышают потенцию. Китайцы считают кедровые орехи символом дружбы и верности.

Характеристики:

- повышает иммунитет;
- обладает противовоспалительными свойствами;
- быстро вызывает чувство насыщения;
- улучшает пищеварение;
- снижает аппетит и способствует потере веса;
- понижает уровень холестерина;
- укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- предотвращает коронарную болезнь сердца и инсульт;
- поддерживает здоровье кожи и слизистой.

Совет:

Кедровый орех компенсирует «белковый голод» тем, кто перешел на вегетарианское питание. Растительный белок кедрового ореха идеально сбалансирован, по составу близок к белкам ткани человека и усваивается организмом на 99%.



«Dairies to Berries»



What grows in the St Petersburg region

Pine cones

Barberry

Blooming Sally

Nettle

Clover

Coltsfoot

White bloodroot

Ling

Birch (juice)

Hazel

Caraway seeds

Fern

Broadleaf cattail

Mannica flowing (seeds)

Comon reed

Sorrel

Juniper

Chicory Dogrose

Acinidia

Strawberry

Cranberry

Cloudberry

Blueberry

Chokeberry

Red rowan

Lingonberry

Stone berry

Red currants

Blackberry

Bird cherry

Viburnum

Zante currant

Bearberry

Jerusalem artichoke

Mushrooms

Root Vegetables

Flax seed

Rosehips

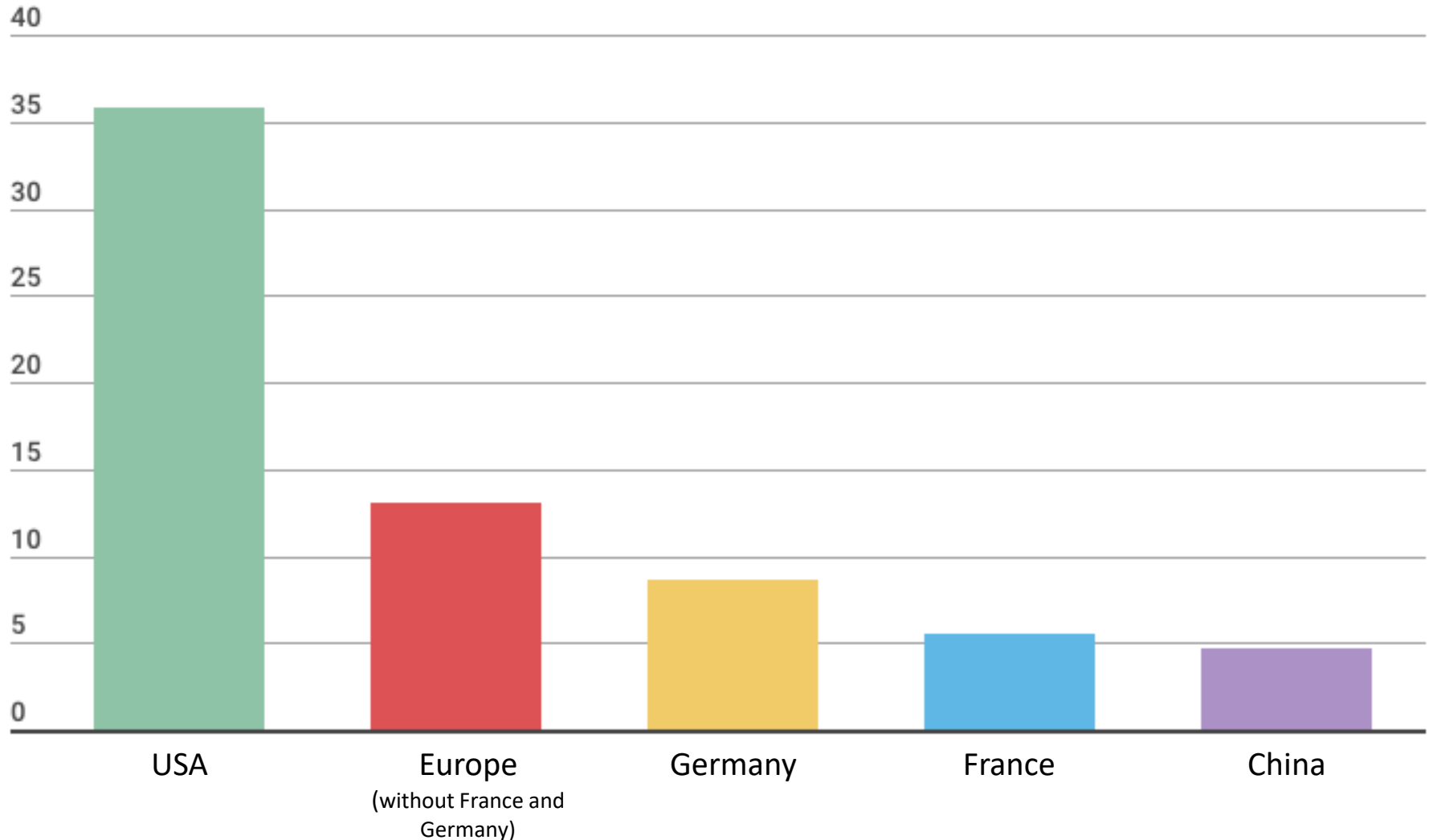
Buckthorn



Jerusalem Artichokes

The Green Sector of the Economy

Largest markets for organic products, billion euros per year





LET'S GO GREEN

Thank You for Your Attention!



БОТАНИКА