

# Люди дивилися програму «Смак здоров'я», потім пробували готувати за рецептами, прислали листи до пансіонату

Правильне харчування є складовою довгого та здорового життя. Інколи у людей виникає думка, що це несмачно та дуже дорого. Але насправді все не так. І програма «[Смак здоров'я](#)» це підтверджує. Розповідає Ірина Дзюбанчук, автор та ведуча програми.

## Чією була ідея створити цю програму?

Ця програма зародилася у нашому лікувально-оздоровчому центрі «Наш дім», раніше його називали пансіонатом. Я там працювала і працюю шеф-поваром. У нашому колективі з'явилася ідея про створення якоїсь програми про корисне та смачне харчування. Разом з нашим колективом ми почали працювати над розвитком цієї ідеї.

## Чому вирішили створити саме цю програму?

Для створення цієї програми було дві причини. По-перше, на той час (а саме у 2012-2014 роках) в Україні не було великого попиту на веганську кулінарію. Мало хто знав, як правильно готувати таку їжу, а також про те, чому вона є корисною для здоров'я. Ця ідея тільки ставала популярною.

Це зараз багато людей знають і розуміють, як приготувати щось подібне, а тоді це тільки набирало своєї актуальності. Ми ж хотіли показати, що це смачно, що це легко приготувати в домашніх умовах і, головне, що це може бути недорого. А друга причина в тому, що ми хотіли розповісти про наш пансіонат, щоб люди почули і побачили про нас більше.

### **З ким ви працювали, хто допомагав вам?**

Ми працювали по суті самі, тобто це були ті люди, які захотіли робити цю програму. Ми взагалі не знали, як це робити, тому що у нас не було професійних людей у сфері медіа. Була одна людина, але вона не знала достатньо для того, щоб усе було на високому рівні. Знімали просто аматори, а в кадрі була я. З телеканалом «Надія» була домовленість, вони дали нам необхідну апаратуру: відеокамеру, мікрофони, програми для монтажу відеоматеріалу.

### **З яким труднощами ваша команда та особисто ви зіштовхнулися?**

Особисто я не була готова до такого навантаження. Моя професія – повар. І перше, з чим я зіштовхнулася – невміння стояти перед камерою. У мене не було професійних навиків стояти в кадрі правильно та гарно.

Тому для мене це був свого роду стрес. Канал «Надія» поставив достатньо високі вимоги щодо цієї програми, я це розуміла, тому що їм потрібно було транслювати її на телебаченні. Але наш колектив не був готовий до такого в повній мірі.

Ми часто просто не встигали здавати все у терміни, які вони ставили, тому що знімали у перервах між нашою роботою. На той час кожен працював у пансіонаті, ми були відповідальні за нашу роботу. Було важко розриватися між своєю роботою та зйомками програми «Смак здоров'я».

### **Де брали ідеї для приготування рецептів?**

В основному ці рецепти є моїми. Я вивчилася на професійного повара і знаю, як поєднати продукти та зробити їжу смачною. Я знаю: те, що ми показували, є корисним для здоров'я людини.

### **Де брали фінансування на кожен випуск?**

Відповідь на це питання я не можу дати, тому що я не займалася цим і навіть не дізнавалася про деталі. Можу лише сказати, що канал «Надія» забезпечив нас усім для того, щоб можна було

знімати та монтувати матеріали. Кухонні предмети, аксесуари, які можна було побачити у кожному випуску, а також продукти для приготування купували за рахунок пансіонату «Наш дім», знайшли для цього фінансування.

**Що вам найбільше подобалося під час того періоду, коли виходила програма?**

В принципі, я полюбила процес зйомок. Також мені дуже подобалося, коли нам писали відгуки. Було дуже приємно чути позитивні речі. Люди дивилися нашу програму, потім пробували готувати, і їм це було до вподоби. Вони присилали листи до пансіонату. Завдяки цій програмі більше людей стало до нас приїжджати. Ми хотіли, щоб про нас почули, і ось відвідувачів стало більше.

**Які рецепти можна було побачити у випусках?**

Це були легкі рецепти, але всі веганські, тобто в основі були лише живі продукти: овочі, фрукти, зерна та інше. Ми могли показувати, як спекти корисний хліб або приготувати смачний корисний десерт. Також для цих рецептів не потрібно було багато грошей та часу, щоб можна було насолоджуватись.

**Чи була ще якась особливість у ваших випусках?**

Думаю, розповідь про те, чим був корисний рецепт, за яким ми готували. Інколи ми запрошували на зйомку когось з пансіонату, разом готували за рецептом і знімали матеріал.

**Скільки хвилин тривав випуск і скільки знімали весь цей процес?**

Кожен випуск тривав приблизно 10-20 хвилин, а сам процес знімання займав від пари годин до половини дня.

**Чому програма закінчила свою діяльність?**

Ну, по-перше, не збереглася та команда, з якою ми починали. Багато хто переїхав до іншого міста. Я одружилася і народила

дитину, вже якось було не до того. Колектив часто змінювався, по суті не було постійних людей. Та ще й те, що нам було важко усе це робити, ми не встигали поєднувати роботу зі зніманням програми «Смак здоров'я».

**Чи хотіли б ви особисто спробувати ще раз вести подібну програму?**

Навіть не знаю. Я не думаю, що мені особисто це потрібно. Це був чудовий досвід. Мені подобалося. Але працювати перед камерою дійсно важко, якщо немає знань та навиків. Можливо, як автор рецептів я б спробувала, але не як ведуча.

**Чи можна зараз десь побачити ваші рецепти?**

Так, звісно можна. Я випустила 4 книги рецептів з веганського харчування, їх можна придбати, там є чудові рецепти. Також ми інколи знімаємо відео з рецептами і публікуємо на каналі «YouTube».

```
<span data-mce-type="bookmark" style="display: inline-block; width: 0px; overflow: hidden; line-height: 0;" class="mce_SELRES_start"></span>
```

**Питання – Єлизавета Собкова**