

ИВЕЛИНА ЛЮБОМИРОВА И „ГРАМ ЗА КИЛОГРАМ“ ЗА ХРАНАТА, КОЯТО НИ ЗАРЕЖДА С ЕНЕРГИЯ



Открих Ивелина Любомирова и нейните продукти с марката „Грам за килограм“ в кварталния магазин за здравословни храни, а по-късно и в нейния онлайн магазин. Станах истински фен на смеските за безглутенови хлябове и печива, на кето баницата. И името ѝ естествено изникна в съзнанието ми, когато обмисляхме кои жени да представим в този брой, защото тя е човек, който е имал вдъхновение и го е претворил в действия, воден от вътрешното убеждение, че създава нещо полезно и добро. А тайната съставка на успеха е именно това.

ЛИЛИЯ ПОПОВА

Ивелина, ти си създател на един много интересен български бранд, който произвежда безглутенови продукти по твои рецепти – „Грам за килограм“. Разкажи ни повече за бранда, защо се казва така, както и какви продукти предлагате на пазара.

Вярваме, че храната ни е дадена, за да ни зарежда с енергия и здраве. Тя е лекарство и наслада. Не случайно природата ни е дарила с всякакви вкусове – сладко, кисело, солено, горчиво... Вълнувам се от храната от 20-годишна – как ни въздейства, как да я комбинирам, за да извлека максимално ползите от съставките и как да я приготвя, за да не унищожа полезните ѝ свойства. Развих навик винаги да чета етикетите на продуктите, които купувам и недоумяхах как е възможно да ми е нужна лупа за да прочета състава, а след това гугъл, за да разбера кое какво е. И не намерих продукти, които да задоволят потребностите ми и да отговорят на нуждите ми!

Така стигнахме до момента да създадем нашите продукти. „Грам за килограм“ ми хрумна спонтанно. Всички продукти са създадени само от агро култури, без скрити добавки, без стабилизатори и емулгатори, без тайни, без мая, опитвам се да създам рецепти за всеки вкус и нужда – нисовъглехидратни, протеинови, здравословни, безглутенови, кето, веган – всичко, в което вярвам е превърнато в рецепта!

„Грам за килограм“ не е просто име – звучи като мярка за баланс и точност. Какво символизира за теб това име?

Баланс – точно! Нито по-малко, нито повече. Много хубаво не е на хубаво – имаме и поговорка! Кауза, в която вярвам, начин на живот, въздух, смисъл, посока, вяра, бъдеще, животът ми!

Грам за килограм – ядеш грам, топиш килограм, с грамове си сит като за килограми. Това е посланието.

Как започна всичко? Помниш ли онзи момент, в който идеята за „Грам за килограм“ се появи за първи път?

Здравословен проблем върхлетя баща ми. Сърдечносъдовите заболявания са бич в световен мащаб. Тогава включих целия си арсенал от знания и практика, за да намалим и изключим лекарствата и да въздействаме с храна на организма. Получи се! Отшепа с лекарства поетапно изключвахме и премахнахме всички. Това е краткият разказ. Приятели, които пробваха хлебчетата, създадени заради баща ми, ме умоляваха да ги произвеждам, за да могат и те да се радват на здраве, да свалят излишни килограми, да са енергични и сити с малко количество храна!

Какво те подтикна да се насочиш към безглутеновите продукти?

Дълги години изследвам и изучавам храната. Всичко, което съм намерила като научен труд и литература на тема храна, хранене, диета и въздействие върху тялото съм изчала и препрочитала, изпробвала на практика. Попадах на „Пшеницата – тихият убиец“, приложих прочетеното и осъзнах, че СЪВРЕМЕННАТА пшеница е наистина нашият тих убиец. Темата е дълга, но само ще кажа, че днешната пшеница е дълго хибридиизирана, което я прави с много хромозоми, което е част от проблема.

Как създаваш рецептите – много бих се радвала, ако издадеш нещо от алхимията на процеса, от щипката магия, която влагаш, за да се получат едновременно вкусни, но здравословни и диетични храни.

Аз съм любител на вкусната храна, не страдам от липса на апетит, обожавам да се храня. Имам високи критерии обаче – искам храната да е нискокалорична, вкусна, без глутен, без бяла захар, лесно и здравословно да се приготвя. В лицето на мъжа ми и семейството ми имам прями и критични вкусови анализатори. Ето така създавам – започвам да творя нещо, което ми се хапва, като замествам съставките, от които бягам с алтернативни, после споделям резултата с близките си. И започват фините настройки, опити, малко от това, повече от онова, докато всички одобрят. След това започвам да меря кръвната захар след консумацията на продукта, раздавам на приятели за още мнения и оценки.

Какво за теб е „чиста храна“?

С чист състав, изписан четливо на етикета с достатъчно едър шрифт, да включва само познати съставки, плод на природата. Вие знаете ли какво е метил целулоза, декстрин, всички видове Е-та – какви са, за какво и от какво са... **Каква е философията зад марката – и какво искате хората да усещат, когато опитват създадените от вас продукти?**

Нека храната бъде нашето лекарство и лекарство храната ни – цитирам Хипократ и силно вярвам в тези думи. Да е вкусна, да е лесна за приготвяне, да е здраве, да е наслада за душата.

Какъв е пътят от идеята до готовия продукт при вас – колко време, опити и търпение изисква всяка рецепта?

Стартирахме през 2020 г. в най-тежката глобална обстановка в световен мащаб. Неосъзнато съм се подготвяла през последните 25 години с различни курсове, семинари, обучения... Осъзнато 2-3 години правих опити преди марката и продуктите да се появят на пазара. Всяка рецепта – от идеята до реализацията за пазара, отнема минимум 6 месеца. След като финализираме рецептата, започват проби за различно

съхранение, тестваме опаковки от различен материал, проследяваме срока на годност, след това идва ред на дизайна.

Когато започна, имаше ли усещането, че тръгваш срещу течението – в България традиционно се яде много хляб, той е символ на много неща, но рядко говорим за неговото качество?

Търпелива съм, организирана и последователна. Аз вярвам в това, което правим и зная, че има достатъчно критични потребители, четящи етикетите. Ние сме бутиково производство, не сме масов маркетингов продукт. Вярвам, че който търси, ще ни намери!

Какви са основните митове за безглутеновото хранене, които искаш да развенчаеш?

Не всичко без глутен е здравословно – четете етикетите внимателно, обръщайте внимание на състава. Много често масовите безглутенови продукти са със съставки за преводач, както и с висока калорийна стойност, с модифицирани нишестета, картофено и царевично брашно, продукти с висок гликемичен индекс, водещи до висока кръвна захар и възпалителни процеси в тялото.

С какви трудности се сблъска като жена в бизнеса – и какво ти помогна да продължиш?

Работиш ли, че се сблъскаш със задачи за разрешаване. Имам щастието да работя със семейството си – започнахме първо аз и мъжа ми, после синът ми се присъедини, поетапно добавяхме хора в екипа ни! Радвам се на сплотено семейство и ценни приятели! Сговорна дружина – планина повдига! Не гледам на задачите като трудност, а като възможност да мисля рационално, да търся път, а ако го няма – да създадем! Ние сме отбор! **Имало ли е момент, в който си мислеше да се откажеш? Какво ти дава сили да продължиш в най-трудните дни?**

Всеки ден се моля хъсът, който имам, да не угасва. Силите ги имам, защото вярвам, че създавам нещо значимо! Зная, че няма нищо случайно и всичко идва, когато му дойде времето и си готов.

Ако „Грам за килограм“ беше



човек, какъв характер би имал?

Силен, последователен, ученолюбив, непокатим, позитивен. Как виждаш бъдещето на „Грам за килограм“ – нови продукти, международно присъствие, общност около бранда?

Разширяване на асортимента, колаборация с институти и здравни центрове, където ръка за ръка да прилагаме нашият опит да анализираме въздействието на храната върху здравето. Камъкът си тежи на мястото, има още места в страната, където мечтаем да присъстваме. Мечтая да споделям моя опит, да имам времето за организиране на дискусии, семинари, достъпни за всички, желаещи да разберат каква е силата на храната. 🍀

