

Veselīgi gardumi — tas ir iespējams!

Kristiāna Kreitāle uzņēmējdarbību sāk ar lielu pārliecību

Kristiāna Kreitāle ir viena no pašvaldības rīkotā biznesa ideju konkursa "Esi uzņēmējs Aizkraukles novadā 2022!" uzvarētājām. Viņa īsteno ieceri par veselīgu konditorejas izstrādājumu gatavošanu. No ridzinieces un pasaules apceļotājas viņa kļuvusi par pļaviņieti un soli pa solim virzās uz priekšu, lai īstenotu savu ideju.

SANDRAS PUMPURES
TEKSTS UN FOTO

Piedāvā tikai visveselīgāko

No dabīgiem, cilvēka organismam labvēlīgākajiem un pēc iespējas mazāk apstrādātiem produktiem Kristiāna gatavo lielas un mazas kūkas, kā arī citus veselīgus gardumus. Tie ir gan svaigi, gan cepti. Viņa pati ir saldumu cienītāja, kas arī bijis viens no pamudinājumiem īstenot tieši šo ideju — lai pašai un bērnam būtu pieejami veselīgi saldumi, ko varēšat atrast grūti. Viegļāk ir ieiet visu nopirkt, bet — vai labāk?

— Kad cilvēki mēģina attīstīt kādu biznesa ideju, bieži viņi vispirms domā, kāds produkts būtu saistošs citiem, kā ar to varēs nopelnīt. Tas viss ir nepieciešams, bet es esmu pārliecināta, ka svarīgākais ir veidot kaut ko no sirds, tad to novērtēs arī citi. Varbūt ne visi, bet tie daži sapratīs vērtību, ko esi ielicis šajā darbībā, un tie būs tavi istie klienti. Arī es, protams, aizdomājos, ka mans produkts nav lēts un, visticamāk, ne īsti piemērots mazpilsētas iedzīvotājiem, bet es tomēr gribu darīt visu ar savu pārliecību, neļauties kompromisiem un būt pārliecināta, ka tas, ko piedāvāju, ir visveselīgākais, — saka Kristiāna.

Produkti, ko bez bažām dot bērniem

Tam viņa pievērs lielu uzmanību. Tieši tāpēc viņa pamatā izmanto augu valsts produktus. Par to bieži vien iznāk diskusijas ar citiem, vai tad ierastais govju piens un rudzu maize nav laba, jo tajā arī ir tik daudz vērtīgu vielu! Katram no šiem produktiem ir savas labās un sliktās puses, un Kristiāna izvēlējusies piedāvāt tikai labās. Tāpēc viņas kūkās ir daudz augļu, ogas, rieksti, kokosriekstu vai mandeļu milti, piens un citas lietas, ko organisms uzņem un pārstrādā veiksmīgāk.

— Pati esmu izjutusi, cik cukurs slikti ietekmē organismu. Tāpēc izmantoju stēvijū un citus dabīgus saldinātājus, bet vēl eksperimentēju, lai atrastu labāko proporciju. Manās kūkās nav arī citu alergēnu,



KŪKAS GARŠO arī to gatavotājai Kristiānai Kreitālei.

glutēna un pat olu, lai gan uzskatu tās par veselīgām. Gribu, lai šī produkcija būtu piemērota visdažādākajam cilvēku lokam. Tāpēc bez bažām ļauju mazajai meitiņai ēst manas kūkas, un man nav svarīgi, cik gabaliņu tie būs vai zupa tādēļ paliek otrajā plānā, jo zinu, ka ar šīm kūkām viņa saņems visas nepieciešamās uzturvielas. Tā ir arī viena no idejas misijām, lai vecākiem būtu produkti, ko bez bažām dot bērniem. Viņi grib kaut ko saldu, bet nav daudz alternatīvu veselīgajam, ja paši nepagatavo, — stāsta Kristiāna.

Daudz eksperimentē ar izejvielām

Visas sastāvdaļas viņa gatavo pati, arī augu valsts pienu, jogurtu vai krējumu. Tas viss ir darbietilpīgāk, nekā pirkt gatavu, bet Kristiāna grib palikt pie veselīgā.

— Kokosrieksti ir labi, bet, atgriežoties Latvijā, sapratu, ka man vajag vairāk sadraudzēties ar šejienes dabu, izmantojot to, kas atrodams uz vietas. Dārzā mums izaug diezgan daudz, ko tagad vācu un gatavoju ziemai. Esmu pieteikusies arī kursiem herbālistu skolā, lai vai-

rāk izprastu augus, ko izmantot konditorejā, un kā tie var palīdzēt veselībai. Ir tik daudz ēdamu ziedu un augu, ko ikdienā nelietojam. Ļoti labu jogurtu pagatavoju tikai no turku zirņiem, un nekas cits nav vajadzīgs. Kūkas var būt no bietēm,

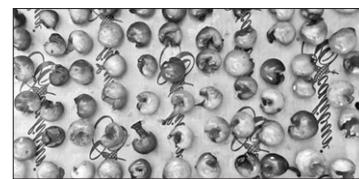
Mani saista daba, iespēja dzīvot mājā un dārzā izaudzēt visu, kas nepieciešams uz- turā. Tas ir iespējams!

pupiņām, un pat nepateiksi, ka no šiem dārzeņiem. Biezpienmaizes galveno sastāvdaļu biežpienu aizstāju ar tofū, ko viens puisis ražo no Latvijā audzētām sojas pupiņām. Daudz eksperimentēju un vēl daudz ko mācos, jo kūku gatavošanā man nav profesionālu zināšanu, bet zinu, ka iemācīšos, — stāsta jaunā sieviete.

Viņai nozīmīgs ir ne tikai produkta sastāvs, bet arī kā tas gatavots. Svaigs noteikti ir veselīgāks. Nesen gadījās, ka vajadzēja pilnīgi iztikt bez elektroierīču izmantošanas kūku gatavošanā, kas procesu padarīja darbietilpīgāku, bet ne iespējamu. Tagad Kristiāna aizdomā-



NOFORMĒJUMAM DER arī svaigas samteņu ziedlapas.



VISAS SASTĀVDAĻAS Kristiāna nepērk, bet gatavo pati, jo tā ir veselīgāk.



IEDVESMOJOŠI gardumi ar dekorācijām no dabas.
Foto no personīgā albuma

jas, ka tas varētu kļūt par labu pievienoto vērtību — produkti, kuri gatavoti bez elektrības izmantošanas, kas šodien ir aktuāli.

Tikai ne lielpilsēta

Kas viņu, jaunu sievieti, kura redzējusi pasauli, mudinājis atgriezties Latvijā un vēl mazpilsētā? Kristiāna stāsta, ka pēdējā vieta, kur uzturējies ārzemēs, bija Francijai piederošā neliela sala pie Madagaskaras. Kalnaina vieta pie Indijas okeāna. Augstāk kalnos daba kļūst līdzīga kā Latvijā, aug ābeles un plūmes. Apjūsamojot to visu, Kristiānai nāca apjausma — tas viss taču ir arī pie vecmāmiņas! Tas mudinājis braukt mājās.

— Kad atgriezies no ārzemēm, zināju, ka dzīvesvieta man noteikti vairs nebūs Rīga. Mani saista daba, iespēja dzīvot mājā un dārzā izaudzēt visu, kas nepieciešams uzturā. Tas ir iespējams! Savulaik pie vecvecākiem viesojusies pāris reizes gadā, tomēr ar šo vietu saistās daudz bērības atmiņu, un Pļaviņas ir laba vieta, kur dzīvot un veidot ko vairāk, — saka Kristiāna.

Ieraudzījusi informāciju par pašvaldības biznesa ideju konkursu, viņa saskatīja iespēju sākt īstenot vienu no savām idejām. To viņai netrūkst, bet šobrīd viņa cenšas turēties pie vienas un īstenot ieceri par veselīgajiem saldumiem, paliekot uzticīgai vispirms sev. Par cilvēkam un dabai veselīgiem produktiem viņa sāka aizdomāties, studējot modes dizainu Velsā.

— Mums padziļināti stāstīja par cilvēkam nelabvēlīgiem materiāliem, ko tie nodara dabai, kā ietekmē nabadzīgās valstis. It kā dabīgais materiāls, izrādās, nav nemaz tik labs. Nespēju par to vairs nedomāt. Ja jau tas notiek ar modes biznesu, tad kas ir pārtikā vai kosmētikā, ko ikdienā

lietojam? Arvien vairāk ieinteresēja dabas materiāli, tāpēc arī man bija svarīgi izveidot produktus, kas nevienam nekaitē, bet dod tikai labumu, — saka pļaviņiete.

Pēc modes dizaina viņa Anglijā studēja uzturzinātni, iegūstot lielas zināšanas zinātnisko pētījumu analizē, kas palīdzēja viņai savas biznesa produkta izstrādē.

Citādāks tiramisu

Ar savām idejām, darbu un projekta atbalsta līdzekļiem Kristiāna šobrīd darbojas kā mājrāzotāja, bet noteikti savu darbību vēlas paplašināt. Ir doma par savām telpām, kur ne tikai taptu veselīgie gardumi, bet arī varētu uz vietas nogaršot un iegādāties. Uz priekšu viņa virzās soli pa solim, jo ir perfekcioniste un vēlas, lai viss, ko piedāvā, būtu pārdomāts līdz pēdējam sikumam. Tāpēc nākas sevi arī piebremzēt, lai domās un darbos pamatīgāk pievērstos vienai lietai.

Kristiāna atzinīgi novērtē uzņēmējdarbības vidi novadā, pašvaldības atbalstu un ieinteresētību. Arī paši uzņēmēji tiekas, un tā rodas sadarbība. Tas vieš pārliecību, ka Pļaviņas un novads attīstīsies, jo netrūkst jaunu un uzņēmīgu cilvēku.

Arī man bija iespēja nobaudīt Kristiānas tiramisu kūciņu, kas nav gatavota no tradicionālajām sastāvdaļām, bet ar cigoriņiem, riekstiem, saulespuķu sēklām, kakao, cukura vietā izmantojot stēvijū. Noformējumu papildināja svaigas samteņu ziedlapas, kas ir ēdamas. Vērtējums? Garša piesātināta un teicama. Turklāt nelielais gabaliņš rada pietiekamu sāta sajūtu. Lai arī ikdienā dažādi ziedi nav manā ēdienkartē, samtenīti nogaršoju. Interesanti, raisot jaunus garšas izjūtas. Tā ka Kristiānai jāvēl, lai idejas neapsīkst un izdodas iecerētais! ♦

MAF
Mediju atbalsta fonds

Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par materiāla saturu atbild laikraksts "Staburags".