

# 13

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

## ΓΡΗΓΟΡΟ ΦΑΓΗΤΟ







## 13 Γρήγορο Φαγητό

### 13.1 Ορισμός

Για τους σκοπούς αυτού του βιβλίου, γρήγορο φαγητό, εννοείται κάθε είδος έτοιμου φαγητού που προσφέρεται και καταναλώνεται ζεστό ή κρύο την ίδια στιγμή από τον πελάτη, "στο πόδι" όπως λέγεται, στο κατάστημα παρασκευής του, ή που διανέμεται "κατ' οίκον" και καταναλώνεται στο σπίτι του πελάτη (microcatering).



**Εικόνα 13.1**

Εσωτερικό ενός καταστήματος γρήγορου φαγητού

Το γρήγορο φαγητό δε σερβίρεται. Προσφέρεται σε απλές, φθηνές συσκευασίες μιας χρήσης. Επομένως, τα γεύματα που σερβίρονται στα εστιατόρια, ταβέρνες κτλ. δε θεωρούνται γρήγορο φαγητό. Γρήγορο φαγητό είναι το σουβλάκι, το σουβλάκι με πίτα, το μπιφτέκι, η παραδοσιακή τυρόπιτα, η μπουγάτσα, η λουκανικόπιτα, η σπανακόπιτα, τα σάντουιτς, τα τoστ κτλ. Ο κατάλογος των γρήγορων φαγητών της ελληνικής και ξένης κουζίνας ολοένα μεγαλώνει, προκειμένου να ανταποκριθεί στις συνεχώς αυξανόμενες ανάγκες της κατανάλωσης. Έτσι, οι πίτσες, τα ψητά κοτόπουλα διαφόρων τύπων, τα χάμπουργκερ, τα μπιφτέκια, οι μακαρονάδες, οι σαλάτες κ.ά., αποτελούν πια συνηθισμένο γρήγορο φαγητό.

## 13.2 Αναγκαιότητα

Μπαίνοντας η γυναίκα στην αγορά της μισθωτής εργασίας, ανέλαβε νέα καθήκοντα, χωρίς να αποποιηθεί τα παλιά, της νοικοκυράς και της οικοδέσποινας. Για την εξυπηρέτηση, λοιπόν, και των αναγκών της οικογένειας, έπρεπε με κάποιο τρόπο να εξοικονομηθεί χρόνος. Από τις οικιακές εργασίες, το μαγείρεμα έχει πρωταρχική και ζωτική σημασία για την οικογένεια, αλλά απαιτεί πολύ χρόνο. Η απλοποίηση της διαδικασίας παραγωγής του φαγητού και η χρήση ανάλογου εξοπλισμού είναι η πρώτη απάντηση στην ανάγκη εξοικονόμησης χρόνου. Παράλληλα, μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις, θέλοντας να εξυπηρετήσουν αυτή την ανάγκη, παρασκεύασαν γεύματα απλά, με υψηλή ποιότητα και χαμηλό κόστος, αυτό που ονομάζουμε **"γρήγορο φαγητό"**. Ο όρος προήλθε από τη μετάφραση του αγγλικού όρου **"fast food"** και οι μονάδες όπου προσφέρεται ονομάστηκαν **ταχυφαγεία, καταστήματα γρήγορου φαγητού, καταστήματα γρήγορης εστίασης, καταστήματα γρήγορης εξυπηρέτησης** και, στην καθημερινή γλώσσα, **φαστφουντάδικα**. Τα καταστήματα γρήγορης εστίασης αποτελούν μια αυτοτελή αγορά στο χώρο της μαζικής εστίασης. Ο Πίνακας 13.1 παρουσιάζει τις δέκα μεγαλύτερες ευρωπαϊκές αλυσίδες καταστημάτων γρήγορης εστίασης.

## 13.3 Είδη γρήγορου φαγητού

Είδη γρήγορου φαγητού υπάρχουν πολλά, ανάλογα με τις διατροφικές συνήθειες κάθε κοινωνίας. Το γρήγορο φαγητό έχει τα εξής βασικά χαρακτηριστικά:

- μαγειρεύεται γρήγορα και διατηρείται εύκολα για περιορισμένο χρόνο,
- παρουσιάζει κάποια ελκυστικότητα, και το προτιμούν οι καταναλωτές,
- τυποποιείται εύκολα σε μερίδες,
- συσκευάζεται εύκολα τόσο για το σπίτι όσο και για επί τόπου κατανάλωση,
- είναι οικονομικό για το μέσο καταναλωτή.

### Πίνακας 13.1

Οι δέκα μεγαλύτερες αλυσίδες γρήγορης εξυπηρέτησης στην Ευρώπη

Εμπορικό Σήμα	Αριθμός Καταστημάτων*
MC DONALD'S	3.240
BURGER KING	922
QUICK	371
KENTUCKY FRIED CHICKEN	506
TRAVELLERS FARE	550
GOODY'S	101
LA BRIOCHE DOREE/LE FOURNIL DE PIER.	198
WIMPY	270
POKIN'S/BOCATTA	94
PANS & COMRANY	89

\* τα στοιχεία αναφέρονται στο έτος 1996

Πηγή: περιοδικό *Τρόφιμα και Ποτά* (τχ. 208), Φεβρουάριος 1998.

Για τα ελληνικά δεδομένα, τα είδη του γρήγορου φαγητού ανήκουν σε δύο γενικές κατηγορίες:

#### Είδη γρήγορου φαγητού

**Συντηρημένα έτοιμα ή ημιέτοιμα φαγητά**, όπως κονσέρβες, αλλαντικά, κεφτέδες, μπιφτέκια, χάμπουργκερ, κτλ., τα οποία με ζέσταμα ή τηγάνισμα λίγων λεπτών γίνονται έτοιμα για σερβίρισμα.

**Έτοιμα μαγειρεμένα φαγητά**, όπως συσκευασμένα ζεστά έτοιμα φαγητά, σαλάτες, τυρόπιτες, πίτσες, τοστ, ψητό κοτόπουλο, σουβλάκια, γύρος κτλ.



### 13.4.2 Τα καταστήματα γρήγορης εστίασης (self service)

Είναι καταστήματα αυτοεξυπηρέτησης (self service), στα οποία υπάρχουν οι μεγάλες αλυσίδες καταστημάτων μαζικής εστίασης (Mc Donald's, Wendy's, Goody's). Προσφέρουν επώνυμα και τυποποιημένα γεύματα γρήγορου φαγητού, όπως χάμπουργκερ, τοστ, σάντουιτς, κ.ά. Οι χώροι των καταστημάτων αυτών είναι άριστης λειτουργικής διαρύθμισης με επιμελημένη καθαριότητα και διακόσμηση. Διαθέτουν συνήθως και τραπεζάκια με καρέκλες για πιο άνετη εστίαση. Ειδικά για τους νέους είναι δημοφιλή καταστήματα.

### 13.4.3 Τα τοπικά καταστήματα γρήγορης εξυπηρέτησης

Υπάρχουν πολλά καταστήματα γρήγορου φαγητού, που δεν ανήκουν στις μεγάλες αλυσίδες καταστημάτων μαζικής εστίασης. Τα τυροπιτάδικα, τα τοστάδικα, τα σουβλατζίδικα βρίσκονται σε χώρους μεγάλης κυκλοφορίας, όπως συγκοινωνιακούς σταθμούς, στάσεις λεωφορείων, πλατείες κ.ά. Είναι συνήθως οικογενειακές επιχειρήσεις και προσφέρουν φαγητό "στο πόδι". Τέτοια καταστήματα επίσης είναι και τα κυλικεία στα εργοστάσια, στα σχολεία, οι κινητές καντίνες σε λαϊκές αγορές, σε γήπεδα, σε στάσεις αυτοκινητόδρομων και σε λιμάνια.



**Εικόνα 13.3**

Διάφορα χάμπουργκερ

### 13.4.4 Ο εξοπλισμός των καταστημάτων

- Ο εξοπλισμός των μεγάλων αλυσίδων

Ο εξοπλισμός των καταστημάτων στα σημεία πώλησης σε μηχανήματα και σκεύη είναι συνήθως πολύ απλός. Τα φαγητά δεν παρασκευάζονται στον ίδιο χώρο, αλλά σε ειδικές μονάδες τροφοδοσίας (catering) με τις πιο σύγχρονες τεχνολογικές και υγειονομικές προδιαγραφές για την παρασκευή και το ψήσιμο των φαγητών και σε ελεγχόμενες από τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες συνθήκες. Στα ταχυφαγεία δεν υπάρχουν προθήκες παρουσίασης των τροφίμων παρά μόνο φωτογραφίες τυποποιημένων πιάτων ή χάμπουργκερ. Υπάρχει βέβαια εξοπλισμός συντήρησης των έτοιμων προϊόντων (ψυγεία) και φυσικά εστία θέρμανσης για γρήγορο ζέσταμα του τροφίμου (τοστιέρα, φούρνος μικροκυμάτων κ.ά.).

- Ο εξοπλισμός των μικρών καταστημάτων

Στα μικρά καταστήματα οικογενειακού τύπου, εκτός από τις προθήκες παρουσίασης των γευμάτων, ο εξοπλισμός είναι όπως της κουζίνας ενός σπιτιού και ανάλογος με το μέγεθος και το είδος των εξυπηρετήσεων που προσφέρει. Έτσι, διαθέτουν κατάλληλες εστίες θέρμανσης για ψήσιμο στα κάρβουνα, εστίες υγραερίου για το ψήσιμο του γύρου, ηλεκτρικές εστίες για τις τυρόπιτες ή ειδικούς φούρνους για πίτσες. Απαραίτητος και εδώ είναι ο εξοπλισμός συντήρησης των πρώτων υλών (ψυγείο) ανάλογης χωρητικότητας. Μέσα στο ψυγείο πρέπει να τοποθετούνται ξεχωριστά τα σουβλάκια π.χ. από τα κοτόπουλα, το τυρί, τα αυγά, τις ντομάτες, τις σαλάτες, για να αποφεύγονται οι επιμολύνσεις (cross contamination).

Ο απαραίτητος εξοπλισμός δίσκοι, ταψιά, πηρούνες, κουτάλες, μαχαίρια και ο,τιδήποτε έρχεται σε επαφή με τρόφιμα είναι από ανοξείδωτο χάλυβα και λειτουργικά τοποθετημένα. Σε αυτά τα μικρά καταστήματα, απαγορεύεται η τυποποίηση κρέατος δηλαδή παρασκευή κιμά, σουβλακιών, γύρου, μπιφτεκιών κτλ. στο χώρο του καταστήματος. Διαφορετικά, πρέπει να έχουν ειδική άδεια για παρασκευαστήριο κρεατοσκευασμάτων και τυρόπιτας, έτσι ώστε να μπορούν να ελέγχονται από τις υγειονομικές επιθεωρήσεις και τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες.

### 13.4.5 Το προσωπικό

Το προσωπικό εξυπηρέτησης των καταστημάτων γρήγορου φαγητού πρέπει να είναι ειδικά εκπαιδευμένο και να τηρεί τους απαραίτητους κανό-



νες υγιεινής τόσο στην ατομική τους καθαριότητα όσο και στην καθαριότητα και απολύμανση των χώρων του καταστήματος. Απαραίτητες είναι οι γνώσεις σωστής παρουσίασης και τοποθέτησης των γευμάτων στη βιτρίνα, καθώς και οπωσδήποτε η σωστή συμπεριφορά προς τους πελάτες.

### 13.4.6 Το καταναλωτικό κοινό

Το καταναλωτικό κοινό των καταστημάτων γρήγορου φαγητού είναι κυρίως νέοι και εργαζόμενοι.

Οι νέοι συνηθίζουν ευκολότερα στο νέο τρόπο ζωής, στα νέα κοινωνικά δεδομένα, όπως είναι η διατροφή εκτός σπιτιού. Οι φοιτητές και οι εργαζόμενοι στα μεγάλα αστικά κέντρα, βρίσκουν στο γρήγορο φαγητό και στο φαστφουντάδικο εύκολη και φθηνή λύση στο πρόβλημα της διατροφής τους. Το ίδιο ισχύει και για τα άτομα που δεν έχουν ακόμη δική τους οικογένεια. Η παρασκευή φαγητού περιορίζει τον ελεύθερο χρόνο για διασκέδαση, για συμμετοχή σε πολιτιστικές και κοινωνικές εκδηλώσεις, αλλά και για ανάπαυση. Το γρήγορο φαγητό είναι μια λύση, εύκολη, φθηνή και με σημαντική εξοικονόμηση χρόνου.



**Εικόνα 13.4**

Πίτσα ημιέτοιμη κατεψυγμένη και πίτσα ψημένη

Πέρα όμως από τις δύο αυτές βασικές κατηγορίες καταναλωτών, το γρήγορο φαγητό είναι μια πρόκληση και για το σύγχρονο νοικοκυριό, όπου όλοι εργάζονται και ο χρόνος για τις αναγκαίες δραστηριότητες, κοινωνικές, θρησκευτικές, πνευματικές κτλ. περιορίζεται αισθητά. Σήμερα, τα τοπικής-συνοικιακής εμβέλειας καταστήματα γρήγορου φαγητού στηρίζονται αποκλειστικά σ' αυτή την πελατεία. Μάλιστα, για ν' αποτελούν θελκτικότερη λύση κάνουν και διανομή "κατ' οίκον" και επεκτείνουν ημέρα με την ημέρα την ποικιλία των φαγητών που προσφέρουν.

## 13.5 Διατροφική αξία των γρήγορων γευμάτων

Όπως είναι γνωστό, τα τρόφιμα προσφέρουν στον άνθρωπο απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία και ενέργεια για τη διατήρησή του στη ζωή και την εξασφάλιση της υγείας του. Όλα τα τρόφιμα, άλλα περισσότερο και άλλα λιγότερο, έχουν θρεπτικά στοιχεία χρήσιμα για τον άνθρωπο. Εκείνο που είναι καλό ή κακό δεν είναι το ίδιο το τρόφιμο αλλά η καλή ή κακή διατροφική μας συνήθεια, το διαιτολόγιό μας. Με αυτή την έννοια, θα αξιολογηθεί η διατροφική αξία των γρήγορων φαγητών και θα συγκριθεί με τη σωστή διατροφική συνήθεια και την παραδοσιακή διατροφή.

### 13.5.1 Η σωστή διατροφική συνήθεια

Σωστή διατροφική συνήθεια με τις σύγχρονες αντιλήψεις θεωρείται η διατροφή που περιέχει:

- α) μεγάλη ποικιλία τροφίμων (με βάση κυρίως τρόφιμα φυτικής προέλευσης).
- β) εποχιακά τρόφιμα (χόρτα, φρούτα εποχής).
- γ) λιγότερα ζωικά λίπη.
- δ) περισσότερες φυτικές ίνες (ψωμί ολικής άλεσης, λαχανικά, όσπρια κτλ.).
- ε) λιγότερο κρέας.
- στ) λιγότερα οινοπνευματώδη ποτά.

### 13.5.2 Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, η οποία από αιώνες αποτελούσε διατροφική συνήθεια και παράδοση για τη χώρα μας και η οποία θεωρείται περισσότερο αποδεκτή διεθνώς ως η πιο κατάλληλη και υγιεινή διατροφή, παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 13.1 και περιλαμβάνει:

- φυτικά τρόφιμα (ψωμί, σαλάτες λαχανικών, άφθονα όσπρια) ως βάση (60%).
- εποχιακά φρούτα, χόρτα.
- αποκλειστική σχεδόν χρήση ελαιόλαδου.
- λιγότερη διατροφή με κόκκινο κρέας.



**Διάγραμμα 13.1**  
 Η μεσογειακή δίαιτα

### 13.5.3 Σύγκριση

Αν συγκρίνουμε τα γεύματα που προσφέρονται στις μονάδες γρήγορου φαγητού με τα δύο παραπάνω αποδεκτά διατροφικά πρότυπα, θα δούμε ότι:

- λείπουν τα όσπρια (της παραδοσιακής ελληνικής φασολάδας).
- διατίθεται περιορισμένη ποικιλία τροφίμων (ίδια τρόφιμα σε διαφορετικές γεύσεις).
- τα τρόφιμα δεν παρουσιάζουν εποχικότητα (σαλάτες τυποποιημένες για όλες τις εποχές).
- γίνεται περιορισμένη χρήση ελαιολάδου, ενώ η χρήση ζωικών λιπών είναι άφθονη.
- βάση των γευμάτων αυτών είναι τροφές ζωικής προέλευσης (κρέας, κιμάς, διάφορα κρεατοσκευάσματα).

Όλα αυτά είναι **διατροφικά λάθη** των δυτικών πλούσιων χωρών με αποτέλεσμα την εμφάνιση και εξάπλωση των καλούμενων ασθενειών "ευημερίας" δηλαδή παχυσαρκία, καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης κτλ.

Επομένως, τα γρήγορα φαγητά δε θα πρέπει να γίνουν διατροφική μας συνήθεια. Θα πρέπει να αποτελούν μια εύκολη λύση σε ειδικές περιπτώσεις, αλλά όχι να αποτελούν καθημερινή πρακτική. Ιδιαίτερα, θα πρέπει να προσέξουν οι νέοι, οι οποίοι παρασύρονται από τη γευστικότητα αυτών των γευμάτων και τυποποιούν τη διατροφή τους με γρήγορα φαγητά (πίτσες, σουβλάκια, χάμπουργκερ). Οι επιπτώσεις στην υγεία μας συνήθως εμφανίζονται αργότερα.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ανάγκη εξοικονόμησης χρόνου για την εργαζόμενη μητέρα, τη νοικοκυρά, το νέο σπουδαστή, το φοιτητή, τον εργαζόμενο, προκειμένου να το χρησιμοποιήσει για άλλες σύγχρονες κοινωνικές ανάγκες, αποτέλεσε την πρόκληση για τη δημιουργία μικρών και μεγάλων καταστημάτων γρήγορου φαγητού (φαστφουντάδικων).

Τα είδη των γευμάτων είναι ποικίλες απομιμήσεις από την ελληνική και διεθνή κουζίνα, συνήθως βιομηχανικά παραγόμενες για μεγάλες αλυσίδες καταστημάτων, αλλά και είδη οικιακής μαγειρικής, που προσφέρονται σε μικρά καταστήματα τοπικής εμβέλειας.

Τα καταστήματα γρήγορου φαγητού είναι μεγάλα εστιατόρια αυτοεξυπηρέτησης, καταστήματα σε υπεραγορές τροφίμων, αλυσίδες καταστημάτων πολυεθνικών εταιρειών κατανεμημένων σε όλη τη χώρα, αλλά και μικρές οικογενειακές επιχειρήσεις τοπικής εμβέλειας, όπως σουβλατζίδικα, τυροπιτάδικα, καντίνες, κυλικεία.

Ο εξοπλισμός των μεγάλων καταστημάτων είναι απλός, επειδή τα τρόφιμα παράγονται σε μονάδα τροφοδοσίας. Στα καταστήματα τοπικής εμβέλειας ο εξοπλισμός είναι όπως της κουζίνας ενός σπιτιού. Όμως το εργαζόμενο προσωπικό και στις δύο περιπτώσεις πρέπει απαραίτητα να έχει γνώσεις εμπορικής προώθησης, άριστη συμπεριφορά και προπάντων να τηρεί με ακρίβεια τους κανόνες ατομικής υγιεινής και άψογη καθαριότητα στους χώρους του καταστήματος.

Η θρεπτική αξία των γρήγορων γευμάτων δεν υστερεί έναντι των αντίστοιχων τροφίμων, όμως δεν πρέπει να αποτελέσει διατροφική συνήθεια, διότι τότε αποτελούν λανθασμένο διατροφικό πρότυπο.

**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ**

1. Τι ρόλο παίζει ένα ψητοπωλείο - σουβλατζίδικο σε μια γειτονιά;
2. Ποιος είναι ο ρόλος ενός φαστφουντάδικου πολυεθνικής εταιρείας, που διαθέτει αλυσίδα καταστημάτων στην Ελλάδα, σε μια περιοχή;
3. Στο ψυγείο ενός σχολικού κυλικείου τοποθετούνται αυγά μαζί με ντομάτες. Τηρούνται οι κανόνες υγιεινής; Τι μπορεί να συμβεί;
4. Μια μητέρα προσφέρει για γεύμα και δείπνο στο παιδί της, μαθητή γυμνασίου, σουβλάκια ή μπιφτέκια ή πίτσα και όσο γάλα θέλει. Κατά τη γνώμη σας είναι σωστή αυτή η διατροφική συνήθεια; Δικαιολογείστε τις απόψεις σας.

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

### Επίσκεψη σε κατάστημα γρήγορης εστίασης

#### Σκοπός

Οι μαθητές να εξοικειωθούν με τους χώρους των σύγχρονων καταστημάτων γρήγορης εστίασης.

#### Γενικές πληροφορίες

Τα ταχυφαγεία, δηλαδή τα καταστήματα γρήγορης εστίασης, αποτελούν ένα κλάδο της μαζικής εστίασης. Τα καταστήματα αυτά συνήθως βασίζονται στην τεχνογνωσία μεγάλων πολυεθνικών εταιρειών και, με τη βοήθεια της σύγχρονης τεχνολογίας, μπορούν να αναθερμαίνουν στους χώρους διάθεσης, τρόφιμα που παράγονται σε μια κεντρική μονάδα. Η διασφάλιση της ποιότητας και της υγιεινής των τροφίμων με αυστηρούς κανόνες αποτελεί την καρδιά της επιτυχίας των καταστημάτων αυτών.

#### Ερωτηματολόγιο

Ονομασία καταστήματος:

Ημερομηνία επίσκεψης:

Το ερωτηματολόγιο πρέπει να περιέχει ερωτήσεις σχετικά με:

- Την έκταση των εγκαταστάσεων σε τ.μ. (αποθηκευτικών χώρων, βοηθητικών χώρων, διοικητικών υπηρεσιών, θέσεις στάθμευσης αυτοκινήτων, παιδική χαρά).
- Τη σύνθεση του προσωπικού (μόνιμου, εποχικού), τα προσόντα για την πρόσληψη, την εκπαίδευση, την αξιολόγηση.
- Την οργάνωση καταστήματος.
- Τη μηχανογράφηση της λειτουργίας της επιχείρησης.
- Την τροφοδοσία.
- Την επικοινωνιακή πολιτική.
- Το μηχανολογικό εξοπλισμό, τις ψυκτικές εγκαταστάσεις.
- Τη χρήση κανόνων υγιεινής και διασφάλισης της ποιότητας (HACCP, ISO).
- Την καταγραφή έτοιμων τροφίμων που παρασκευάζονται στη μονάδα.
- Τις μεθόδους συντήρησης των τροφίμων.
- Τις μεθόδους αναθέρμανσης (αναγέννησης) των τροφίμων.