

Τμήμα: Α3

Fast Food VS Σπιτικού Φαγητού



Υπεύθυνη καθηγήτρια:
Ελένη Τσέλιγκα

Μαθητές:

Γιώργος Σκανδάλης

Μαρίνα Τριβυζά

Ορφέας Τσιμπίδης

Δανάη Τσουκάρη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	3
Θεωρητικό μέρος	4
Ποιος είναι ο ορισμός των fast food;	4
Ποια η ποιότητα των υλικών και ποιος ο τρόπος παραγωγής τους;	4
Ποιες φήμες ισχύουν;	6
Πως επηρεάζουν την υγεία μας;	8
Πηγές	

Πρόλογος

Θέμα: Fast food vs σπιτικού φαγητού.

Οι άνθρωποι τρώμε μόνο με το στόμα; Η γεύση μας κάνει προσωρινά ευτυχείς, προσφέρει παρηγοριά όταν κάποια άλλη αίσθηση λείπει, η γεύση μας προκαλεί ευχαρίστηση ή απόρριψη και μας κάνουν να αποφασίσουμε αν θέλουμε περισσότερη από την τροφή ή έχουμε χορτάσει. Όμως οι άνθρωποι επιλέγουμε το φαγητό μας από την εμφάνιση και την οσμή του. Έτσι το ερώτημα αυτό μας ενέπνευσε να θέσουμε τα εξής ερωτήματα:

- Ποιος είναι ο ορισμός των fast food;
- Ποια η ποιότητα των υλικών και ποιος ο τρόπος παραγωγής τους;
- Ποιες φήμες ισχύουν;
- Πως επηρεάζουν την υγεία μας;

Μεθοδολογία που ακολουθήσαμε είναι έρευνα στο διαδίκτυο και χρησιμοποιήσαμε ως βάση πληροφοριών τα hamburger.

Ποιος είναι ο ορισμός των fast food;

Το Fast food είναι ένας τύπος τροφής μαζικής παραγωγής που έχει σχεδιαστεί για εμπορική μεταπώληση και με μεγάλη προτεραιότητα στην "ταχύτητα εξυπηρέτησης" έναντι άλλων σχετικών παραγόντων που εμπλέκονται στη μαγειρική επιστήμη.

Ποια η ποιότητα των υλικών και ποιος ο τρόπος παραγωγής τους;

Το σύγχρονο εμπορικό fast food συχνά επεξεργάζεται και προετοιμάζεται με βιομηχανικό τρόπο, δηλαδή σε μεγάλη κλίμακα με πρότυπα συστατικά και τυποποιημένες μεθόδους μαγειρέματος και παραγωγής.

Στα περισσότερα ταχυφαγεία, τα στοιχεία μενού κατασκευάζονται γενικά από επεξεργασμένα συστατικά που παρασκευάζονται σε μια κεντρική μονάδα τροφοδοσίας και στη συνέχεια αποστέλλονται σε μεμονωμένες συσκευές όπου θερμαίνονται και μαγειρεύονται (συνήθως με φούρνο μικροκυμάτων ή βαθύ τηγάνισμα) ή συναρμολογούνται σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Έχοντας ως βάση το hamburger, συγκρίναμε την ποιότητα των υλικών ενός σπιτικού με ενός παρασκευασμένου από ταχυφαγείο hamburger.

Συστατικά για σπιτικό Hamburger

- 1 μέτριο σε μέγεθος κρεμμύδι, κομμένο
- 1 κουτάλι της σούπας λάδι
- 2 κουταλιές της σούπας με χαμηλή σε λιπαρά μαγιονέζα
- 2 κουτάλια του γλυκού ψιλοκομμένα τουρσί
- 1 κουτάλι του γλυκού λευκό ξύδι
- 1 κιλό μοσχαρίσιου κιμά
- 2 κουταλιές της σούπας σως
- ½ κουτάλι του γλυκού φρεσκοκομμένη πιπεριά
- 4 ψωμάκια με σουσάμι, ψημένα
- 4 κομμάτια ντομάτα
- 4 φύλλα μαρουλιού

Συστατικά Fast food Burger

- 6 προπαρασκευασμένα ψωμάκια
- 0,5kg μοσχαρίσιο κρέας
- 6 κομμάτια Αμερικάνικο τυρί
- Κομμένες πίκλες τουρσί
- Φύλλα μαρούλι σε μέγεθος του ψωμιού
- Κομμένο κίτρινο κρεμμύδι
- Αλάτι
- Πάπρικα
- Τοματοπολτός

Δυστυχώς κανένα από τα μεγάλα φαστφουντάδικα δεν δημοσιεύουν με ειλικρίνεια τι ακριβώς περιέχουν τα προϊόντα τους ούτε τι συντηρητικά χρησιμοποιούνται για την διατήρηση της εμφάνισης και γεύσης τους. Αυτός είναι ο βασικός λόγος

γιατί πολλοί άνθρωποι έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα πως αυτά τα προϊόντα είναι ανθυγιεινά.

Ποιες φήμες ισχύουν;

- **Φήμη:** το κρέας των hamburger είναι
- παρασκευασμένο από άλογο.

Αλήθεια: ένα κλασικό μπέργκερ από ένα ταχυφαγείο μπορεί να περιέχει κρέας από δεκάδες ή και εκατοντάδες μοσχάρια.

- **Φήμη:** τα ταχυφαγεία συνηθίζουν να βάζουν τα burger τους για να δώσουν την αίσθηση ότι είναι ψημένα σε σχάρα.

Αλήθεια: η σκληρή πραγματικότητα είναι πως αυτή η διαδικασία δεν είναι μύθος, αλλά είναι πολύ συνηθισμένη. Σύμφωνα με έρευνες, πολλά ταχυφαγεία χρησιμοποιούν διάφορες τεχνικές για να κάνουν το προϊόν να φαίνονται καλύτερα αισθητικά και ένα από τα κόλπα τους είναι να χρησιμοποιούν ειδικές βαφές στα μπιφτέκια για να αποδώσουν τις μαύρες, καμένες ρίγες από τη σχάρα.

Βαφή



Σχάρα



➤ **Φήμη:** τα χάμπουργκερ διατηρείται για χρόνια χωρίς να χαλάει.

Αλήθεια: Αυτός ο μύθος είναι λανθασμένος, καθώς οι αλυσίδες fast food δεν πρόκειται να πάρουν άδεια από τα υγειονομικές υπηρεσίες κάθε χώρας αν οι μέθοδοι επεξεργασίας τροφίμων δεν είναι ασφαλείς για τους πελάτες.

Ταυτόχρονα, έχουν διεξαχθεί πολλαπλές έρευνες με θέμα τη διάρκεια ζωής προπαρασκευασμένου φαγητού και η συντριπτική πλειοψηφία των ερευνών έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα πως τα συντηρητικά του προπαρασκευασμένου φαγητού συντηρούν την εμφάνιση και την γεύση του για μακρά χρονικά διαστήματα.

Έχουμε συλλέξει τα αποτελέσματα μίας έρευνας που διεξάχθηκε το 2010 και περιείχε 4 Hamburgers από διαφορετικά ταχυφαγεία και 1 σπιτικό, τα οποία τοποθετήθηκαν μέρα σε γυάλινα αεροστεγή βάζα. Με την πάροδο του χρόνου το σπιτικό hamburger άρχισε να αποσυντίθεται ενώ τα Hamburgers από τα ταχυφαγεία έδειχναν σαν να είχαν μόλις παρασκευαστεί.

Μπορείτε να δείτε ένα βίντεο βασισμένο στα αποτελέσματα της έρευνας [εδώ](#).

Πως επηρεάζουν την υγεία μας;

Οι παρακάτω επιπτώσεις σχετίζονται με συστηματική και συχνή κατανάλωση fast food σε συνδιασμό την απουσία κατανάλωσης φαγητών υψηλά σε θρεπτικές ουσίες.

- Αύξηση της παχυσαρκίας
- Καρδιακές παθήσεις
- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Ορισμένα είδη καρκίνου
- Ορμονικές διαταραχές
- Καρκίνο του μαστού
- Διαβήτη τύπου 2
- Υπογονιμότητα
- Αυξημένος κίνδυνος για άσθμα *(λόγω των φθαικών ενώσεων που χρησιμοποιούνται*
- Κίνδυνος να μπουν στην τροφική αλυσίδα παθογόνες ασθένειες *(ένα μπέργκερ από ένα ταχυφαγείο μπορεί να περιέχει κρέας από δεκάδες ή και εκατοντάδες μοσχάρια)*

Συμπέρασμα:

Λόγου της αναξιοπιστία των πληροφοριών που μας παρέχεται για ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων είναι προτιμότερο να παρασκευάσουν οι ίδιοι ένα γρήγορο γεύμα γνωρίζοντας τη σύσταση της τροφής που καταναλώνουν.