

СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВУЛИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ. ЗДОРОВИЙ ФАСТ-ФУД

Фаст-фуд, швидке харчування – терміни, які означають вживання їжі швидкого приготування, яку часто пропонують спеціалізовані заклади. Поняття фаст-фуд передбачає їжу, яка швидко готується, і відвідувача, якому зручно швидко її з'їсти.

Останнім часом індустрія швидкого харчування набирає все більших обертів. Поширення закладів швидкого харчування та вплив на здоров'я подібної їжі викликає чимало критики і попереджень про можливі наслідки, посилаючись на численні дослідження [1].

Звичка все робити «на ходу» стала «вірусом» сучасності, який поширюється зі значною швидкістю. Постійне прискорення життєвого темпу торкнулося або кардинально змінило всі сфери нашого життя. Тепер ми все робимо швидко: спілкуємося, пересуваємося, їмо. Заклади швидкого харчування – фаст-фуди (в перекладі з англійської – fast «швидкий» і food «їжа») стали звичним атрибутом нашого швидкого життя [2].

Небезпека «швидкої» їжі полягає в її високій калорійності, надмірній кількості жирів, солі, цукру. Вміст вітамінів і харчових волокон знижено до мінімуму, несприятливий для здоров'я і баланс білків, жирів і вуглеводів. Калорійність обіду в кафе швидкого харчування може становити 1200-1500 калорій і більше (при середній добовій калорійності раціону для жінки середнього віку – 1800-2000 калорій в день) [5]. Таким чином, подібний обід – практично денна норма калорій. Наприклад, калорійність страв в кафе швидкого харчування становить:

- бутерброди – 345-509 ккал;
- картопля фрі (середня порція) – 341 ккал;
- солодкі газовані напої (0,5 л) – 212 ккал;
- соус (1 порція) – 60-90 ккал.

Результати проведеного аналітичного дослідження призводять до висновку про необхідність розширення ринку вуличного харчування стравами здорової їжі, які б відповідали лікувально-профілактичній спрямованості.

В ході аналізу ринку фаст-фудів було виявлено, що на Україні формат «швидка їжа» переважно представлений американськими, східними, італійськими та іншими стравами, що є смачними, але не відповідають вимогам здорової їжі. Аналітичне дослідження ринку

української кухні визначило безліч страв, що адаптовані до швидкого харчування. Серед них – улюблені і популярні страви, що є брендом української національної кухні – вареники.

Моніторинг технологічних аспектів виробництва вареників надає можливості прийти до висновку: дана група продукції різноманітна за сировинним складом, адаптована для виробництва напівфабрикатів і умов їх зберігання (заморожування), користується попитом на ринку ресторанних послуг, відповідає основній вимозі вуличної їжі – швидкому приготуванню і може бути представлена на ринку швидкого харчування.

Метою розробки стала ідея розширення асортименту продукції на ринку вуличного харчування за рахунок страв національної адаптованої кухні, які несуть в собі профілактично-лікувальний характер і відповідають концепції здорового харчування.

Аналітичне дослідження асортиментного ряду сировинних компонентів профілактично-функціонального значення призвело до визначення переліку рецептурних компонентів, які максимально відповідають формату – здорова їжа і планується використати як рецептурні складові начинки для вареників [3]:

– крупа гречана: у величезній кількості в гречаній каші містяться вітаміни РР, Е, а також групи В. Також в складі цієї крупи є фосфор, йод, мідь, залізо, незамінні амінокислоти, клітковина і корисні вуглеводи. За своїм хімічним складом гречка цілком зможе замінити м'ясо в раціоні людини. Калорійність гречаної каші становить 313 ккал на 100 г;

– імбир: сприяє зміцненню пам'яті, поліпшення травлення і підвищення апетиту, лікування печінки. Імбир здатний розсіювати гази в кишечнику, розчиняти шкідливу слиз, яка утворюється на стінках шлунка та інших органів травлення. Джерело вітамінів А, С і групи В. Калорійність імбирного кореню становить 80 ккал на 100 г;

– морська капуста: у складі морської капусти містяться альгірати – речовини, що знешкоджують токсини; стерини – речовини, що ефективно знижують холестерин; вона є ефективною профілактикою ракових захворювань і підвищує імунітет. При регулярному вживанні морської капусти виражено поліпшуються показники крові. У ламінарії міститься вітамін А, С, Е, D, В1, В2, В6, РР, а також натрій, калій, йод, хлор, магній, кальцій;

– броколі: до складу входять клітковина, жири, білки; безліч мінеральних речовин, таких як: селен, магній, калій, кальцій, фосфор, залізо і цинк; вітаміни: С, РР, Е, К, U, бета-каротин. Вітаміну С в цьому овочі міститься в півтора рази більше, ніж в апельсині;

– морква: корисні і лікувальні властивості моркви пояснюються її хімічним складом. Морква містить вітаміни групи В, РР, С, Е, К, в ній присутній каротин – речовина, яка в організмі людини перетворюється на вітамін А. Морква містить 1,3% білків, 7% вуглеводів;

– сочевиця: містить вітаміни групи В, А, РР, Е, бета-каротин, марганець, цинк, йод, мідь, кобальт, хром, бор, сірку, селен, фосфор, титан, магній, калій, залізо та інші мікроелементи, багата крохмалем, натуральним цукром, ненасиченими жирними кислотами омега-3 і омега-6, рослинною клітковиною. Вживання позитивно позначається на травленні і є профілактикою раку шлунку, є джерелом амінокислот, які допомагають виробляти серотонін в організмі, знизити рівень холестерину в крові, підвищити рівень гемоглобіну, нормалізувати роботу серця і судин, врегулювати скачки тиску, багата легкими вуглеводами, тому не підвищує рівень цукру в крові, і для діабетиків є незамінним компонентом в харчуванні.

Дослідження в області харчових добавок визначило речовини, що виконують важливу профілактичну дію для здоров'я людини, Одним із перспективних БАД у плані посилення захисного потенціалу організму можуть бути фосфоліпіди і їх похідні, зокрема лецитин, який містяться у фосфатидному концентраті – вторинному продукті переробки насіння олійних культур[4].

Лецитин – це незамінний будівельний матеріал для регенерації клітин. Він забезпечує нормальну роботу нервової системи і мозку, здійснює транспортування корисних і поживних речовин, мінералів і вітамінів до клітин, перешкоджає утворенню в органах токсичних сполук. Недолік лецитину проявляється дуже серйозно. Може зрости внутрішньочерепний тиск, сповільнюється формування ЦНС. До симптомів нестачі лецитину можна віднести дефіцит ваги, поганий розвиток мови, нестабільність психічного стану, можливі порушення пам'яті і зниження уваги.

Для підтвердження відповідності визначених рецептурних компонентів профілактичній дії, проведено аналіз рецептурного складу начинок – визначена роль кожного компонента у формуванні якісних та профілактичних властивостей страви (вареників). Для проведення дослідження взяті два виду наповнювачів:

- начинка № 1 – гречка, імбир, морська капуста, лецитин;
- начинка № 2 – сочевиця, морква, броколі, лецитин.

За результатами дослідження було визначено: начинки для вареників з новими рецептурними складовими та харчовою добавкою – лецитином, мають високу харчову та біологічну цінність, великий вміст вітамінів та мінералів, що відповідає профілактичному харчуванню, а

наявність лецитину вирішує задачу транспортування корисних і поживних речовин, мінералів і вітамінів до клітин й виведення з неї шлаків, тобто забезпечення й підтримка нормального обміну речовин.

Доцільність впровадження страв в діяльність закладу швидкого харчування, перевірено методом компліментів та зауважень. Принцип роботи цього методу – знайти об'єктивні недоліки страви, щоб зрозуміти, як їх подолати, або чи варто взагалі вводити страву до складу меню. При відсутності недоліків і наявності позитивних коментарів і відгуків, страви заслуговують включення їх до виробництва та введення у меню закладу.

Для підтвердження доцільності виробництва страв з новими органічними показниками і споживчими властивостями та з метою підтвердження відповідності нової продукції концепції закладу – здоровий фаст-фуд, проведено тестування страв. За результатами тестування визначено: всі страви, що плануються ввести до меню закладу фаст-фуд відповідають концепції здорового харчування, в повній мірі передають колорит української кухні, містять корисні та профілактичні для здоров'я рецептурні компоненти, відповідають умовам та вимогам формату – профілактичний фаст-фуд.

Список джерел інформації

1. Денисов Д. Фаст-фуд. Рестораны быстрого обслуживания. / Д. Денисов. И. : Ресторанные ведомости. Энциклопедия ресторатора, 2003. – 236 с.
2. Панченко В. Фастфуд великий и ужасный / В. Панченко. АРТ-Пресс, 2009. – 496 с.
3. Котешева І. А. Здоровий спосіб життя довголіття. / І. А. Котешева. – М. : РІПОЛ класик, 2008. – 149 с.
4. Энциклопедия питания: в 10 т. Т. 4 Пищевые добавки / Под. общ. ред. А. И. Черевко, В. М. Михайлов; Сост. В. А. Большакова и др. – Х.: Мир Книг, 2016. – 646 с.
5. Аносова Е. Фастфуд. Стритфуд. Едим без правил. 160 идей от трендовых шеф-поваров / Ресторанные ведомости, 2016. – 160 с.