**Catering dietetyczny idealny dla kulinarnych… ignorantów**

**Polskę ogarnęło szaleństwo gotowania. Gotuje się wszędzie. Gotują niemal wszyscy. Gotowanie jest dziś tematem rozmów podczas spotkań towarzyskich. O gotowaniu rozmawiamy też w pracy. Można odnieść wrażenie, że nagle wszyscy stali się kulinarnymi ekspertami. W sieci można znaleźć niezliczoną już liczbę blogów poświęconych tej tematyce. Jak zatem w tym świecie ma poradzić sobie kuchenny ignorant?**

Osoby, którym gotowanie nie wychodzi najlepiej, w tej kulinarnej rzeczywistości będą czuły się nieswojo, wszak pytanie: „Co masz dzisiaj na obiad?” pada w porze lunchowej w większości biur w Polsce.

Niestety, tłumaczenie, że dania złożone z więcej niż 3 składników są przekombinowane, spotyka się zazwyczaj ze ścianą niezrozumienia.

*- Na ratunek kulinarnym ignorantom przychodzi dieta pudełkowa, która oprócz oczywistych zalet typu: oszczędność czasu czy brak konieczności planowania i samodzielnego przygotowywania zbilansowanych posiłków, daje nam szansę zabłyśnięcia w towarzystwie jakimś ciekawym daniem - przyznaje Łukasz Sot, twórca pierwszej w Polsce internetowej porównywarki diet Cateromarket.*

Podkreśla zarazem, że w tym przypadku nie ma konieczności przechodzenia przez mękę opracowywania koncepcji obiadu, a następnie zakupów, wieloetapowego przygotowywania wymyślonego w pocie czoła dania, a na koniec mycia stosu zabrudzonych w procesie twórczym naczyń.

Osoby, które w biurze czy korporacji jako pierwsze zaczynają korzystać z diety pudełkowej, w porze posiłków są nieustającym obiektem zainteresowania. Każde wejście do kuchni „po pudełko” kończy się standardowym pytaniem „Co ci dzisiaj przygotowali?”.

Ale wystarczy tylko wyrecytować na głos opis etykiety by kulinarna dyskusja dalej potoczyła się już w zasadzie sama.

*- Od omówienia składników, przez wspólną próbę zidentyfikowania regionu, z którego wywodzi się „pudełkowe” danie, porównanie do tych, które inni przygotowują samodzielnie w domu, po uświadomienie sobie ile taki posiłek ma kalorii, aż po stwierdzenie, że pudełka są faktycznie dość praktycznym rozwiązaniem, zwłaszcza dla ludzi zapracowanych - mówi ekspert Cateromarketu.*

I z reguły wystarczy zaledwie kilka dni, aby przekonać swoich współpracowników - zwolenników tradycyjnego gotowania - do tego by przynajmniej spróbowali smaków zamkniętych w praktycznych pudełkach.

*- Jedni chcą tylko spróbować nowych smaków, inni sprawdzić, czy dieta opracowana przez dietetyka bardzo różni się od tej, którą przygotowują samodzielnie. Znajdzie się też pokaźna grupa tych, którzy po dwóch tygodniach stwierdzają, z różnych powodów, że to jednak nie dla nich, a jeszcze inni z kolei postanowią radykalnie zmienić swoje kulinarne nawyki „przestawiając” się na „pudełka”. Bywa, że ci ostatni idą krok dalej całkiem wyłączając lodówkę, bo od tej chwili jedyne co można w niej na pewno znaleźć to… światło – mówi Łukasz Sot.*

U podstaw koncepcji diety pudełkowej leży przekonanie, że jedząc pełnowartościowe dania pięć razy dziennie, czeka nas upragniona nagroda w postaci szczupłej sylwetki. Dieta cateringowa zakłada codzienne dostawy żywności w zakresie pięciu posiłków: śniadania, drugiego śniadania, obiadu, podwieczorku i kolacji.