**„Fast” - szybko, dobrze i ze smakiem**

**Fast foody kojarzą się w Polsce niezbyt dobrze. Najczęściej ze śmieciowym jedzeniem z budki przy dworcu. A przecież „fast” nie znaczy byle jak tylko szybko. To prosta kuchnia serwowana w klika minut. Równie dobrze może to więc być sałatka, krewetki czy pierwszorzędne spaghetti. Ważne z czego i jak danie jest zrobione.**

Osoby pracujące na pełnym etacie tak naprawdę skazane są na fast foody. Mało kto może sobie dzisiaj pozwolić na codzienne gotowanie i celebrowanie rodzinnego obiadu. Chyba, że w domu jest babcia J. W dużych miastach pracuje się do późnego popołudnia. Dodając do tego czas dojazdu, przeważnie spędza się około 10 godz. poza domem. Stołowanie się na mieście jest więc koniecznością. Według ubiegłorocznego raportu GfK Polonia na temat rynku gastronomicznego, aż 54 proc. Polaków jada poza domem, głównie z powodu oszczędności czasu. Albo zamawiamy posiłek do pracy (czy przynosimy go ze sobą), albo wychodzimy na krótkie przerwy obiadowe. Jeśli krótkie to znaczy, że chcemy zjeść szybko. Nie chodzi jednak o to, by pochłaniać coś w biegu. Potrzebujemy dostać błyskawicznie konkretny posiłek i mieć przynajmniej kwadrans na jego spokojne spożycie. Dlatego najczęściej decydujemy się właśnie na fast foody.

*- To nie prawda, że każdy fast food jest niezdrowy - podważa stereotyp Remigiusz Filarski, dietetyk z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku. - Zawsze zalecam, by samemu przygotowywać posiłki, ale nie każdy ma taką możliwość. Jeśli musimy jadać na mieście sprawdźmy miejsce, w którym będziemy się stołować. Idealnie jest jeśli dania przygotowywane są na naszych oczach. Wówczas widzimy ile i jakiego rodzaju tłuszczu używa się do smażenia, oraz czy używa się niskiej jakości mięso garmażeryjne czy np. filety z kurczaka. Możemy dopytać o inne składniki. Prosty fast food z kawałkiem chudego mięsa i świeżymi warzywami, bez frytek, majonezowego sosu i słodkiego napoju, będzie na pewno zdrowszy niż tradycyjny żurek i schabowy z ziemniakami smażony na głębokim tłuszczu z tzw. „kuchni domowej”. Dobrej jakości danie typu fast food dostarczy nam ok. 500- 600 kilokalorii (czyli tyle ile powinien zawierać jeden z głównych posiłków dorosłego mężczyzny) a nie 1000, jak niejeden dwudaniowy obiad z kompotem. Podstawą żywienia powinna być prawidłowo zbilansowana dieta i jeśli dobry fast food jest jej częścią, a nie podstawą, to nie powinien nikomu zaszkodzić.*

Polacy uwielbiają fast foody. Według GfK to ciągle rosnący rynek. Każdego roku o kilka procent zwiększa się grono osób, które jadają w barach i restauracjach szybkiej obsługi. Nie odbiega to od statystyk europejskich. Światowe megakoncerny na różne sposoby próbują uzależnić swoich klientów: poczynając od dużej dawki węglowodanów, które na długo dostarczają „paliwa” i smaku poprawionego polepszaczami, po miłą obsługę i poręczne opakowanie, łatwe do wrzucenia na tył samochodu itd. Jadamy fast foody ponieważ zapewniają sycący posiłek za niską cenę. Menu w nich jest powtarzalne, idąc do bistro wiemy czego możemy się spodziewać. Liczymy na szybki serwis i niekrępującą atmosferę. Już dawno, tego typu kuchnia w Polsce, przestała się ograniczać do przesuszonych zapiekanek, ociekających tłuszczem frytek czy hot-dogów z zamrażalnika.

*- Konkurencja na rynku jest bardzo duża, ktoś kto serwuje złe jedzenie po prostu się na nim nie utrzyma. Ktoś, kto nie inwestuje w jakość, nie rozwija się i nie zdobywa nowych klientów - mówi Iga Tymczyszyn, kierownik ds. franczyzy w Makarun Spaghetti and Salad, największej sieci spaghetterii w Polsce. - W naszych lokalach używamy produktów z najwyższej półki: włoskiego makaronu, znakomitych serów, oryginalnych przypraw bez dodatku glutaminianu sodu. Wprowadzamy sosy miesiąca, w których używamy sezonowych składników, np. jarmużu, bardzo wartościowego, a trochę zapomnianego w Polsce warzywa. W ofercie mamy też sałatki. I choć nasi klienci przychodzą głównie po znajome sobie dania, bo wiedzą, że dostaną ten smak, o który im chodzi, czasami dają się skusić na jakąś nowinkę i bywa, że zostają jej fanami.*

Franczyzowa sieć Makaruna, serwująca dania typu „take away”, tylko w pierwszym kwartale tego roku powiększyła się o kolejnych pięć lokali i w sumie liczy 25 punktów. Marka chcąc udowodnić, że szybko nie znaczy byle jak, nawiązała właśnie współpracę z cenionym mistrzem kuchni, Grzegorzem Szmitem, szefującym w znakomitych warszawskich restauracjach. Jego rolą będzie wzbogacenie i urozmaicenie makarunowej karty o nowe i zdrowe, nadal proste, ale niebanalne dania, tak by znaleźli w niej coś dla siebie także bardziej wybredni klienci. Można mieć nadzieję, że także w tym względzie Makarun będzie wytyczać trendy w branży, a „fast” będzie znaczyć szybko, dobrze i ze smakiem.