



Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ





1 Εισαγωγή

1.1 Έτοιμα Τρόφιμα

Οι ζωντανοί οργανισμοί, για να συντηρηθούν στη ζωή, να αναπτυχθούν και να πολλαπλασιαστούν, πρέπει να τραφούν. Ο ανθρώπινος οργανισμός απορροφώντας την τροφή συντηρείται στη ζωή, παράγει ενέργεια (κίνηση, σκέψη) και ανανεώνει τους ιστούς του (αυξάνεται). Με άλλα λόγια, η υγεία, η φυσική κατάσταση και η απόδοση του ανθρώπου εξαρτώνται από την ποιότητα και την ποσότητα της τροφής του.

Η φύση δίνει στον άνθρωπο την πρώτη ύλη της τροφής του, δηλαδή φρούτα, λαχανικά, κρέας, γάλα, αυγά, ψάρια. Μερικές από αυτές τις τροφές, όπως τα φρούτα ή τα λαχανικά, μπορεί να καταναλωθούν όπως είναι, ενώ άλλες χρειάζονται επεξεργασία, προκειμένου να γίνουν εύγευστα και θρεπτικά γεύματα. Η επεξεργασία των τροφίμων -βράσιμο, ψήσιμο, συντήρηση σε άλμη ή σε ψύξη κ.ά.- ο συνδυασμός τους με διάφορα ποτά, η παρουσίασή τους συνδέονται με τη φυσική γεωγραφία, με τις συνθήκες ζωής και εργασίας, αλλά και με το βαθμό ανάπτυξης και τον πολιτισμό του κάθε λαού. Στην εποχή μας, εξαιτίας των συνθηκών ζωής και εργασίας, αλλά και των γευστικών μας απαιτήσεων, ο τρόπος παρασκευής των γευμάτων έχει διαφοροποιηθεί κατά πολύ από τον γνωστό παραδοσιακό τρόπο. Αποφασιστικό ρόλο στην αλλαγή έπαιξε η ανάπτυξη της τεχνολογίας και οι εφαρμογές της στη βιομηχανία τροφίμων.

Για τις ανάγκες του βιβλίου, χρησιμοποιούνται οι όροι έτοιμα και ημιέτοιμα τρόφιμα. **Έτοιμα τρόφιμα (ready to eat foods ή RTE foods)** είναι εκείνα τα οποία **δε χρειάζονται μαγείρεμα**, καταναλώνονται όπως είναι ή ύστερα από απλό ζέσταμα σε συμβατικό φούρνο ή φούρνο μικροκυμάτων (heat and serve). Στην κατηγορία αυτή, ανήκει μεγάλη ποικιλία τροφίμων που συνεχώς διευρύνεται για να καλύψει την αυξημένη ζήτηση. Ο καταναλωτής μπορεί να τα προμηθευτεί από τις υπεραγορές, τα μικρά

καταστήματα τροφίμων και τις μονάδες εστίασης και γρήγορου φαγητού. Μερικά από τα είδη έτοιμων τροφίμων που βρίσκονται στην αγορά, είναι τα εξής:

- Σύνθετα αρτοσκευάσματα και γλυκά.
- Αφυδατωμένα τρόφιμα σε διάφορες μορφές, όπως σε σκόνη, σε νιφάδες, σε κύβους (π.χ. νιφάδες δημητριακών, κύβοι ζωμών κρέατος, ξερά σύκα ή δαμάσκηνα, σκόνες σουπών, καφέδων κ.ά.).
- Αποστειρωμένα τρόφιμα σε κονσέρβες (λαδερά, ντολμαδάκια, φαγητά με κρέας, καλαμαράκια).
- Κατεψυγμένα έτοιμα γεύματα (οι δίσκοι των αεροπορικών γραμμών).
- Παστεριωμένα τρόφιμα (τα έτοιμα γεύματα της τροφοδοσίας, catering).
- Τρόφιμα διατηρημένα σε αλάτι ή ζάχαρη (τουρσιά, κομπόστες, μαρμελάδες).
- Σαλάτες (σαλάτες λαχανικών, σαλάτες βρασμένων λαχανικών, σύνθετες σαλάτες με μαγιονέζα, πολτώδεις σαλάτες, όπως είναι το τζατζίκι, η ταραμοσαλάτα κ.ά.).
- Σοκολάτα, χαλβάς, λουκούμια.
- Γαλακτωματοποιημένα έτοιμα τρόφιμα (μαγιονέζα, σάλτσες σαλατών).
- Σαλάτες και σούπες.



Εικόνα 1.1

Διάφορα είδη έτοιμων και ημιέτοιμων τροφίμων

Ημιέτοιμα τρόφιμα (semi ready to eat foods) θεωρούνται αυτά που δεν καταναλώνονται όπως αγοράζονται από τα καταστήματα πώλησης, αλλά έχουν υποστεί τις βασικές επεξεργασίες, ώστε να ελαχιστοποιηθεί ο χρόνος επεξεργασίας στο σπίτι κατά το μαγείρεμα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι προτηγανισμένες κατεψυγμένες πατάτες και η μεγάλη ποικιλία των κατεψυγμένων γευμάτων, όπως φασολάκια γιαχνί, αγκινάρες με αρακά, μπριάμι, σπανακόρυζο, φασόλια, φακές, ρεβίθια, τυρόπιτες, σπανακόπιτες, λουκανικόπιτες, μπουγάτσα. Για τα προϊόντα αυτά, δεν απαιτείται καμία προετοιμασία. Ο καταναλωτής απλώς ανοίγει τη συσκευασία και, χωρίς απόψυξη, τηγανίζει, μαγειρεύει ή ψήνει το περιεχόμενο, που είναι έτοιμο για κατανάλωση σε 5 μέχρι 20 λεπτά, ανάλογα με το είδος του προϊόντος. Για ορισμένα ημιέτοιμα τρόφιμα, απαιτείται ανασύσταση σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία.

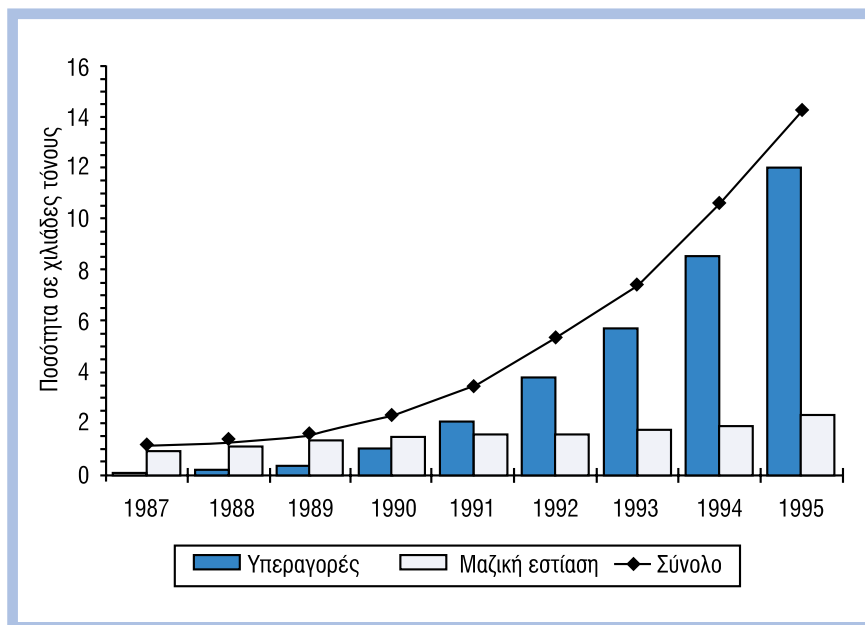
1.2 Η ανάγκη για έτοιμα τρόφιμα

Τα έτοιμα τρόφιμα αποτελούν παλιά ανάγκη του ανθρώπου, που σχετίζεται και με άλλες παραμέτρους του πολιτισμικού του περιβάλλοντος. Παλιότερα, τα έτοιμα τρόφιμα αποτελούσαν **περιστασιακή και ειδικευμένη** ανάγκη για συγκεκριμένες ομάδες ανθρώπων π.χ. για τους στρατιώτες, τους ταξιδιώτες κ.ά. Σήμερα η ανάγκη αυτή έχει σχεδόν γενικευτεί, για λόγους που θα εξετάσουμε παρακάτω, και παρουσιάζει μόνιμη και σταθερά αυξανόμενη ζήτηση στην αγορά με αποτέλεσμα τη σημαντική αύξηση της παραγωγής έτοιμων και ημιέτοιμων τροφίμων.

Τα έτοιμα φαγητά εμφανίστηκαν για πρώτη φορά στην ελληνική αγορά λίγο μετά το 1980. Ήταν εισαγόμενα, είχαν υψηλό κοστολόγιο και δεν κατόρθωσαν να προκαλέσουν ικανοποιητική ζήτηση. Γύρω στο 1990, ελληνικές εταιρείες τροφίμων δραστηριοποιήθηκαν και μπήκαν δυναμικά στον τομέα των προψημένων - έτοιμων τροφίμων, προσφέροντας προϊόντα σε μεγάλη ποικιλία και με άριστα ποιοτικά χαρακτηριστικά. Σε συνδυασμό με την κατάλληλη διαφημιστική εκστρατεία, κατόρθωσαν σε μια δεκαετία να δημιουργήσουν μια σταθερά αυξανόμενη ζήτηση για έτοιμα και ημιέτοιμα τρόφιμα. Παρόλα αυτά, η κατανάλωση έτοιμων φαγητών στην Ελλάδα, υπολείπεται της κατανάλωσης άλλων χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το μεγαλύτερο ποσοστό των προψημένων έτοιμων και ημιέτοιμων τροφίμων διατίθεται από τις υπεραγορές (supermarkets) και

τις μονάδες τροφοδοσίας.

Στο Διάγραμμα 1.1 παρουσιάζεται η ανοδική πορεία των πωλήσεων των έτοιμων τροφίμων από τις μονάδες τροφοδοσίας και τις υπεραγορές μέχρι το 1995.

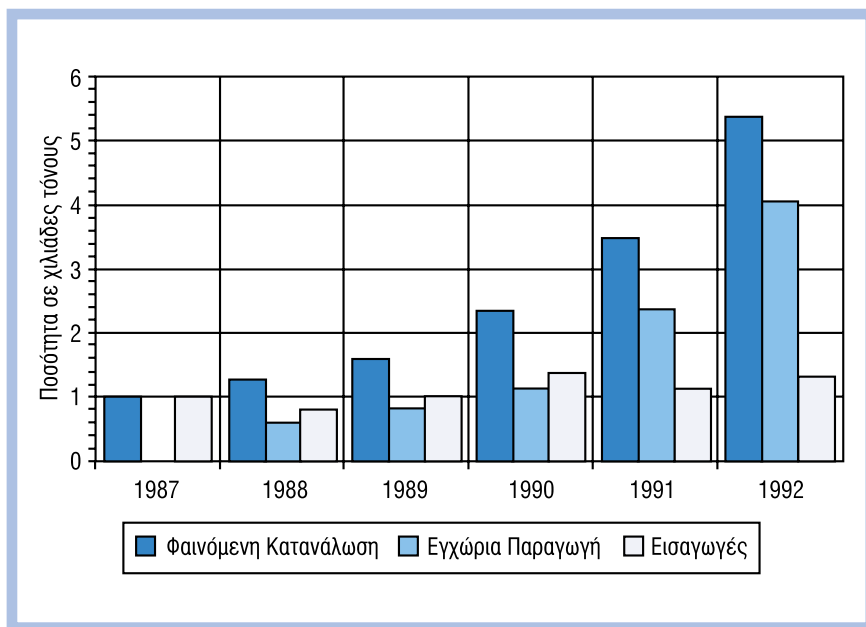


Διάγραμμα 1.1

Η πορεία των πωλήσεων έτοιμων γευμάτων στην Ελλάδα

Στο Διάγραμμα 1.2 δίνονται στοιχεία για τη φαινομένη* κατανάλωση έτοιμων τροφίμων, την εγχώρια παραγωγή και τις εισαγωγές έτοιμων γευμάτων. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός της ανυπαρξίας ελληνικής παραγωγής έτοιμων φαγητών το 1987, ο τετραπλασιασμός της εγχώριας παραγωγής το 1992, σε σύγκριση με το 1987, και ο υπερδιπλασιασμός των ελληνικών έτοιμων φαγητών, σε σύγκριση με τα εισαγόμενα το ίδιο έτος.

* Φαινομένη κατανάλωση ονομάζεται η εγχώρια παραγωγή συν τις εισαγωγές μείον τις εξαγωγές.



Διάγραμμα 1.2

Η παραγωγή, οι εισαγωγές και η φαινόμενη κατανάλωση έτοιμων γευμάτων στην Ελλάδα

Η ανοδική πορεία του κλάδου έτοιμων τροφίμων προβλέπεται ότι θα συνεχισθεί και στα επόμενα χρόνια με πολύ καλές προοπτικές. Παρόλα αυτά ο κλάδος, αντιμετωπίζει αρκετά προβλήματα, που εντοπίζονται κυρίως στην έλλειψη ελληνικών πρώτων υλών σε ικανοποιητικές ποσότητες που να έχουν σταθερή και υψηλή ποιότητα και χαμηλό κόστος. Ο σπουδαιότερος παράγοντας καθιέρωσης και διατήρησης των έτοιμων φαγητών στην αγορά είναι η υψηλή και η σταθερή ποιότητα, οι προσιτές τιμές, αλλά και η παραγωγή και διάθεση παραδοσιακών ελληνικών φαγητών.

Οι μονάδες τροφοδοσίας (catering) έχουν εξελιχθεί τα τελευταία χρόνια σε ένα σημαντικό τομέα παραγωγής και διάθεσης έτοιμων φαγητών. Κέτερινγκ (catering) είναι η δραστηριότητα που έχει σκοπό και στόχο την τροφοδοσία μονάδων μαζικής εστίασης (εστιατόρια, ξενοδοχεία, αεροπλάνα, πλοία, σχολεία, εργοστάσια, νοσοκομεία), αλλά και την τροφοδοσία εταιρειών, ακόμη και νοικοκυριών με έτοιμα για κατανάλωση φαγητά. Η δραστηριότητα αυτή θα εξεταστεί σε ιδιαίτερο κεφάλαιο του βιβλίου.

1.3 Παράγοντες αλλαγής διατροφικών συνηθειών

Οι παράγοντες που έχουν οδηγήσει στην αύξηση της παραγωγής έτοιμων τροφίμων μπορούν να χωριστούν σ' αυτούς που έχουν σχέση με το νοικοκυριό και τους καταναλωτές και σ' αυτούς που έχουν σχέση με την εξέλιξη της επιστήμης και της τεχνολογίας των τροφίμων γενικά.

Κοινωνικοί και οικονομικοί παράγοντες (consumer pull)

Το πρότυπο του σύγχρονου ελληνικού νοικοκυριού τείνει να εξομοιωθεί με αυτό των οικονομικά αναπτυγμένων χωρών. Χαρακτηριστικό γνώρισμα του σύγχρονου τρόπου ζωής των πολιτών των χωρών αυτών είναι **ο περιορισμός του διαθέσιμου χρόνου** τόσο για ψώνια όσο και **για την παρασκευή του καθημερινού φαγητού**. Ταυτόχρονα, όλο και περισσότερα χρήματα ξοδεύονται για φαγητό σε χώρους μαζικής εστίασης (out of home eating) ή για παραγγελία έτοιμων φαγητών και κατανάλωση στο σπίτι (out of home preparation) προκειμένου να διατεθεί περισσότερος χρόνος για διασκέδαση, ξεκούραση, μελέτη. Γενικά, η κατανάλωση τροφίμων σε ένα νοικοκυριό είναι πολυσύνθετο θέμα και εξαρτάται από το εισόδημα, τον αριθμό, την ηλικία και το φύλο των μελών του, τον τρόπο ζωής, το χρόνο που έχουν στη διάθεσή τους, την τιμή και τη διαθεσιμότητα των τροφίμων.

Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στην αύξηση της κατανάλωσης έτοιμων τροφίμων είναι η ευκολία (convenience), η αβεβαιότητα επιτυχίας και η έλλειψη γνώσης για την παρασκευή δύσκολων φαγητών. Τα τρόφιμα αυτά ο καταναλωτής μπορεί να τα αγοράσει έτοιμα στην υπεραγορά (π.χ. μαγιονέζα), απολαμβάνοντας επιπλέον τα οφέλη της υψηλής μαγειρικής δεξιότητας (chefmanship) μιας οργανωμένης βιομηχανικής μονάδας.

Τεχνολογικοί παράγοντες (technology push)

Η τεχνολογία και στον τομέα των τροφίμων προσφέρει πολλά τόσο στη διαδικασία παραγωγής και συντήρησης όσο και στον ποιοτικό έλεγχο, τη συσκευασία και τον τρόπο διανομής. Η χρήση του καταψύκτη και του φούρνου μικροκυμάτων δίνει στον καταναλωτή τη δυνατότητα να χειρίζεται με μεγαλύτερη ευκολία τα έτοιμα και ημιέτοιμα τρόφιμα. Επιπλέον, η τεράστια εξέλιξη στον τομέα της συσκευασίας παίζει ρόλο στην

κατανάλωση των προϊόντων αυτών, διευκολύνοντας τη μεταφορά και εξασφαλίζοντας την υγιεινή τους κατάσταση. Έτσι, ο σύγχρονος καταναλωτής έχει τη δυνατότητα να κάνει μαζικές αγορές επιλεγμένων έτοιμων τροφίμων και γευμάτων, για τις ανάγκες του νοικοκυριού του. Τα προϊόντα αυτά διατηρούνται στον καταψύκτη, στο ψυγείο ή στην αποθήκη από λίγες ημέρες έως μερικούς μήνες και χρησιμοποιούνται γρήγορα και εύκολα, στις ανάλογες περιστάσεις.

Η τεχνολογική εξέλιξη έχει αλλάξει σταδιακά τις συνήθειες και του Έλληνα καταναλωτή. Όμως οι σύγχρονες μονάδες παραγωγής προσπαθούν συνεχώς και δημιουργούν νέους τύπους έτοιμων τροφίμων με τα χαρακτηριστικά των παραδοσιακών. Βέβαια, τα νέα προϊόντα πρέπει να έχουν τέτοια σύνθεση υλικών και μεταχείριση από τον καταναλωτή, ώστε να προσαρμόζονται στις ανάγκες, στις συνήθειες, αλλά και στα μέσα που διαθέτει ένα σύγχρονο νοικοκυριό. Τυπικό παράδειγμα αποτελεί ένας νέος τύπος κέικ, που ψήνεται σε φούρνο μικροκυμάτων. Προκειμένου το τελικό προϊόν να έχει τα ίδια οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, κυρίως χρώμα και υφή, με το προϊόν που ψήνεται σε κλασικό φούρνο, πρέπει τα υλικά να είναι κατάλληλα και ο καταναλωτής να ακολουθήσει τις οδηγίες.



Εικόνα 1.2

Είδη έτοιμων γευμάτων

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα έτοιμα τρόφιμα αποτελούν καθημερινή ανάγκη για τους κατοίκους των αναπτυγμένων χωρών. Δε χρειάζονται καμία επεξεργασία και καταναλώνονται όπως είναι ή ύστερα από απλό ζέσταμα (heat & serve). Τα ημιέτοιμα τρόφιμα χρειάζονται ολιγόλεπτο μαγείρεμα στο σπίτι. Οι παράγοντες που οδήγησαν στην αύξηση της κατανάλωσης έτοιμων τροφίμων είναι κοινωνικοί και τεχνολογικοί. Στους κοινωνικούς παράγοντες, περιλαμβάνονται ο περιορισμένος διαθέσιμος χρόνος του σύγχρονου ανθρώπου, η ευκολία και η ταχύτητα παρασκευής, καθώς και η αβεβαιότητα για την επιτυχία ενός δύσκολου φαγητού. Στους τεχνολογικούς παράγοντες αναφέρεται η χρήση του καταψύκτη και του φούρνου μικροκυμάτων, για τη συντήρηση και την ετοιμασία των φαγητών από τα νοικοκυριά, και η τελειοποιημένη συσκευασία που δίνει όλες τις ευκολίες μεταφοράς και διατήρησης της υγιεινής του κατάστασης.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Τι είναι και σε τι διαφέρουν τα έτοιμα και ημιέτοιμα τρόφιμα;
2. Ποιοι παράγοντες ευνοούν την κατανάλωση των έτοιμων και ημιέτοιμων τροφίμων;
3. Ποια είναι η σημασία του καταψύκτη και του φούρνου μικροκυμάτων στη διάδοση των έτοιμων και ημιέτοιμων τροφίμων;
4. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την κατανάλωση τροφίμων σε ένα νοικοκυριό;
5. Ποιο βασικό πρόβλημα αντιμετωπίζουν οι βιομηχανίες έτοιμων φαγητών στην Ελλάδα;