



## I fast food

**Nulla da ridere purché si presti attenzione alla scelta di cibi e bevande.**

**T**radotto letteralmente, il termine inglese *fast food* significa "cibo veloce", dove la velocità si riferisce sia alla preparazione del pasto stesso che al tempo impiegato a consumarlo. Lo si consuma nei ristoranti appositi, nelle tavole calde e nei chioschi sulle strade. Questi alimenti di rapida preparazione possono essere ritirati dopo pochi minuti, se non addirittura secondi, dal bancone del self service: non si deve attendere che il cameriere venga al tavolo, raccolga l'ordinazione e quindi ci serva.

Per chi è molto di fretta ci sono poi i drive in, dove si possono ordinare i piatti rimanendo dentro la propria automobile; le va-



*I bambini amano il fast food: ciò non deve destare stupore poiché finalmente possono mangiare di gusto con le mani e sbrodolarsi.*

### Junk food

*Il fast food viene talvolta definito anche come "junk food". Questo termine viene usato per indicare alimenti con scarso valore nutritivo, ma ricchi di calorie.*

rie pietanze vengono portate attraverso il finestrino e di solito vengono consumate prima di ripartire.

Amanti del fast food sono soprattutto i bambini e i giovani. Questi ristoranti costituiscono anche luoghi di incontro informali dove i coetanei possono consumare uno spuntino assieme. Particolarmente apprezzato dai bambini è inoltre il fatto che

in questi luoghi si può mangiare senza posate, con le mani, e che invece della tovaglia così delicata c'è un vassoio lavabile.

#### ◆ Che cosa offrono i ristoranti di fast food

Ogni piatto di rapida preparazione può essere definito fast food. In generale però si intende con questo termine il ristorante dove viene servito il "classico" hamburger: una polpetta di carne di manzo tritata dentro un panino di farina bianca guarnita con delle fettine di formaggio, foglie di

insalata, cetrioli, pomodori ed anelli di cipolla, con l'aggiunta di diverse salse per renderlo più gustoso. Ci sono anche gli hamburger di pesce, di pollo o di carne di maiale.

I fast food preparano inoltre salicce alla griglia e hot dog (panino di forma allungata con wurstel e senape o ketchup), parti di pollo fritte, patatine, insalate, uova e dolci. Offrono anche piatti veloci internazionali come la pizza, chili con carne, vivande esotiche a base di riso e ciambelle dolci. La lista delle bevande

## I fast food

### Una scelta ragionevole

Questi cibi contengono sostanze nutritive preziose e possono perciò essere ordinati tranquillamente:

- insalata cruda con condimento alle erbe
- hamburger semplice
- parti di pollo
- fishburger (hamburger a base di pesce)
- acqua minerale
- succo di frutta
- latte

Dovreste invece evitare a causa dell'alto contenuto di grasso e zucchero:

- patatine fritte
- hamburger doppio con maionese e/o ketchup
- torte e paste grasse
- bibite dolci gassate
- gelati alla crema

comprende l'acqua minerale, i succhi, i frappé, varie bibite gassate (come aranciata, cola o gassosa), il caffè e le bevande alcoliche.

#### ◆ Molti grassi e poche fibre

L'atteggiamento dei nutrizionisti nei riguardi dei fast food è molto critico, in quanto le pietanze servite contengono molti grassi, sale e proteine e allo stesso tempo sono povere di fibre e minerali. Inoltre i cibi molli e le bevande dolci danneggiano inoltre i denti.

Tuttavia, chi non va a mangiare tutti i giorni al fast food e combina questi piatti in modo ragionevole, non deve avere paura. I dietologi non hanno nulla da obiettare sul consumo di semplici hamburger o cheeseburger, sugli spiedini di pollo o di pe-



*I contenitori di fast food costituiscono un grave problema ambientale, del quale alcune grandi catene hanno preso atto sperimentando materiali ecocompatibili.*

sce, sulle insalate crude con i condimenti alle erbe, specialmente se si beve insieme acqua minerale, succhi di frutta o latte intero. Manifestano invece dei dubbi sulle patatine fritte, sui doppi hamburger con maionese e ketchup, sulle ciambelle fritte, le bibite dolci gassate e i gelati alla crema.

#### ◆ Mangiare in fretta fa ingrassare

In un paio di bocconi si divora il pasto e spesso però non ci si sente sazi e si ordina il bis. Gli esperti conoscono questo fenomeno e lo descrivono proprio come tipico effetto da fast food, per cui si tende a consumare di più. La causa è la velocità con cui si mangia poiché l'hamburger e le patatine fritte o un hot dog non devono essere masticati molto e vengono perciò ingeriti rapidamente. Lo stomaco, però, ci segnala solo dopo 20-25 minuti che è pieno. Nel frattempo la tentazione di ordinare un'altra porzione è grande.

I dietologi raccomandano di prendere tempo e di consumare il pasto lentamente. I bambini e gli adulti dovrebbero esserne coscienti e masticare bene. In questo modo gli alimenti divengono anche più digeribili e il nostro organismo può utilizzare meglio le sostanze nutritive.

#### ◆ Bilanciare la dieta

Anche ad un bambino non nuoce il fast food, purché non si nutra solo di quello. Cercate di bilanciare ogni pasto: se a pranzo andate in uno di questi ristoranti, di sera, a seconda dei gusti, dovrete consumare delle fibre (müsli o pane di farina di segale) e delle vitamine (frutta, verdura).

#### ◆ Per la difesa dell'ambiente

Gli ecologisti, a ragione, criticano le enormi quantità di rifiuti che vengono prodotte nei fast food. Ogni piatto viene confezionato solo per passare dal bancone, al tavolo e alla spazzatura. Spesso si tratta di contenitori di plastica o di alluminio. Alcune grandi catene di fast food (purtroppo ancora poche) stanno cominciando a muoversi nella giusta direzione: oltre a effettuare la raccolta differenziata dei rifiuti, hanno sperimentato con successo piatti, bicchieri e posate in materiale biodegradabile che può essere "compostato", cioè trasformato in fertilizzante (compost) per l'agricoltura.

La speranza è che su questo esempio, per ora operato in Austria (peraltro con prodotti italiani) da una delle più famose catene in questo campo di ristorazione, sempre più esercizi (fast food e non) aderiscano a tali iniziative per contribuire in maniera significativa a dare una soluzione a questo gravoso problema.

### Un cibo semplice

*I bambini hanno una vera passione per il fast food anche perché possono permettersi cose che i genitori proibiscono a casa o al ristorante: mangiare con le mani, intrattenersi col giocattolo che spesso trovano nei sacchetti speciali per bimbi. Anche quelli che a casa non sono dei grandi mangioni, qui sembrano gustare meglio il pranzo.*