



به بهانه رواج غذاهای ارزان قیمت، نگاهی به پشت پرده تهیه آن ها

از پیتزای ۴ هزار تومانی، تا فلافل هزار تومانی!

مهرین رضائی - غذای نیاز هر روز انسان است و اهمیت بهداشت و سلامت مواد غذایی، جایی بیشتر خودنمایی می کند. که ما ایرانی ها، سه وعده در روز، غذا می خوریم و بچه‌مدرسه‌ای ها، دانشگاهوا، کارمندا و مغازه‌دارها، معمولا کمتر فرصت دارند صبحانه و به‌خصوص ناهار را در منزل بخورند و اولین گزینه هر روزشان، خرید غذا از رستوران و آشپزخانه‌های شهر است. تا این جا همه چیز منطقی است اما تبلیغات رنگارنگی که این روزها تا دلتان بخواهد، در ورودی رستوران‌های مختلف و کنار فهرستی از غذاها به چشم می خورد، ماجرا را با ما و اگرهای جدی همراه می کند. «چوجه کباب، چلو کباب فقط ۴۵۰۰ تومان!»؛ هر جور حساب کنید این قیمت با نام غذایی که کنار آن نوشته شده است نمی‌خواند. اما سوالی که در این جا مطرح می‌شود این است که این رستوران‌داران از چه مواد اولیه‌ای برای پخت چوجه کباب و چلو کبابشان استفاده می کنند که می‌توانند با این قیمت تمام شده آن را به فروش برسانند؟ این در حالی است که در معمولی‌ترین رستوران، شما برای خوردن این غذاها باید نزدیک به ۱۰ هزار تومان و در رستوران‌های مدرن‌تر و شبک‌تر، بیشتر از ۲۰ هزار تومان هزینه کنید. راز قیمت پایین غذای این رستوران‌ها چیست؟ آیا این غذاها، سالم و بهداشتی‌اند؟ آیا خوردن این گونه غذاها، همان طور که به نفع جیب ماست، به نفع سلامتی‌مان هم هست؟ پرونده امروز زندگی‌سلام با گزارشی میدانی و مصاحبه‌های خواندنی، به این سوالات مهم پاسخ می‌دهد. با ما همراه باشید.

تصویر ساز: سعید مرادی



۲ کارشناس تغذیه در گفت‌وگو با زندگی‌سلام، از ملاحظات خوراکی‌های ارزان قیمت می‌گویند

دردسر غذای بی کیفیت برای سیستم گوارش

جای پياز و کبوی استفاده می کنند که شاید در کوتاه مدت، تاثیر بر سلامت مردم نگذارد اما در طولانی مدت باعث بیماری‌های دستگاه گوارش، بیماری‌های مشترک انسان و حیوان و انواع سرطان‌ها می شود. مردم باید دقت کنند وقتی مواد اولیه ارزان نیست، ولی عده‌ای ارزان‌فروشی می کنند، جای شک و تردید جدی است.»

■ سلف سرویس‌ها و مشکلات عدیده بهداشتی

تعدادی از فست‌فودهای بسیار ارزان قیمت هم به مشتری این امکان را می دهند که حجم و تعداد مواد غذایی را به سلیقه خودشان انتخاب کنند؛ رستوران‌های به اصطلاح «سلف سرویس» شاید شما هم اغذیه فروشی هایی را دیده باشید که مشتری، خودش نان ساندویچ را بر می کند. اگر چه در نگاه اول این موضوع به صرفه به نظر می آید اما از نظر بهداشتی، مشکلاتی به همراه دارد. این که افراد با هر نوع وضعیت بهداشتی، کنار ظرف خوراکی آرامی می گیرند و بدون توجه به بهداشت دست و لباس، دست شان را داخل ظرف غذا می کنند، نکته ناخوشایندی است که دکتر «خدیجه رحمانی» متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی، درباره اش می گوید: «قطعا این کار از نظر بهداشتی مناسب نیست. علاوه بر رعایت نشدن بهداشت، مصرف خوراکی هایی مثل فلافل که با روغن فراوان پخته می شود، از نظر غذایی، سبزی شکمی ایجاد می کند اما سبزی سولفی در پی ندارد. در حالی که ما باید مواد غذایی را برای انجام فعالیت های سلولی تامین کنیم. به بیان دیگر، این غذاها کاری زیادی دارند ولی از نظر ریز مغذی هائهی هستند.»

فهیمة ناظران‌پور، کارشناس تغذیه حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، در گفت‌وگو با زندگی‌سلام درباره غذاهای ارزان قیمت، با بیان این که مسئولیت سازمان استاندارد و وزارت بهداشت، نظارت بر تازگی محصولات، داشتن استاندارد، نحوه نگهداری و بررسی کیفیت مواد اولیه است، می گوید: «برای تهیه این نوع غذاها، از ارزان ترین مواد با پایین ترین کیفیت استفاده می کنند. در برخی موارد حتی از مواد اولیه‌ای استفاده می شود که قابل خوردن نیست و باید دور ریخته شود.» او با اشاره به حساس بودن برخی مواد غذایی مثل پنیر پیتزا بیان می کند: «در پیتزا، اصلی ترین ماده غذایی پنیر است که برای داشتن حالت کشسانی، حتما باید مراحل خاصی را طی کند. شاید این مسئله برای همه صحت نداشته باشد ولی دیده شده در تهیه این پیتزاها معمولا از پنیرهایی استفاده می شود که باید معدوم شوند!»

■ **آشپزهای بی وجدان و رستوران دارهای بی انصاف**
ناظران‌پور با بیان این که خیلی از موارد بهداشتی تهیه غذا، به راحتی قابل بررسی نیست، می افزاید: «در مسائل بهداشتی مواد غذایی، همه چیز به وجدان آدم ها بر می گردد. چون مسائلی مثل گرم کردن چندباره غذا، نحوه نگهداری صحیح و نوع ترکیب مواد اولیه، اضافه کردن غذاهای مانده قبلی به غذای پخته و خیلی جزئیات دیگر، به راحتی قابل بررسی نیست و در این بین، ممکن است برخی بی وجدان باشند، بدیهی است در تهیه غذاهای بسیار ارزان مثل کباب‌های دوهزار تومانی، از سنگدان، سویا و احشای حیوانات استفاده می شود یا برای نرم کردن و طعم آن از آنزیم‌های خاصی به

گفت‌وگوی زندگی‌سلام با رئیس اتحادیه رستوران‌داران مشهد درباره راز غذاهای ارزان قیمت

فرب قیمتِ پایین غذا را نخورید!



مهرین ساعدی- شاید کمتر کسی بداند پشت پرده غذاهای ارزان قیمتی که با بزک ادویه های مختلف و سبزیجات، خوشمزه به نظر می‌رسند واقعا چه خبر است. به همین خاطر گپ و گفتی با «حسن امیریان»، رئیس اتحادیه رستوران‌داران مشهد درباره این گونه غذاها و دلیل ارزانی عجیب‌شان داشتیم که خواندنی است. و کم فروشی یا استفاده از نامرغوب‌ترین مواد اولیه دلیل ارزان بودن آن هاست، می گوید: «هر فردی با یک حساب و کتاب ساده، می‌تواند متوجه شود که غذای سالم با چه قیمتی تولید می‌شود و تهیه این گونه غذاها به چه صورت است.» او با اشاره به مواد اولیه کباب‌های ارزان قیمت، اظهار می‌کند: «کیفیت، نحوه نگهداری و مقدار اولیه مواد خام هر غذایی بسیار اهمیت دارد. بیشتر مواد اولیه این نوع کباب‌ها خرده های سوسیس و کالباس، پوست مرغ، سنگدان مرغ یا مواد غذایی نامرغوبی است که با ادویه فراوان به صورت کباب هر سیخ دوهزار تومان در می آید!»

■ **خوراکی هایی که نه تنها ارزش غذایی ندارند، بلکه مضرند**

امیریان با توضیح درباره قیمت واقعی هر پرس غذا ادامه می‌دهد: «قیمت هر سیخ کباب ۸۰ گرمی با گوشت درجه یک، یعنی ۵۰ درصد قله‌گاه و ۵۰ درصد گوشت ران یا سردست گوسفندی سه هزار و ۷۵۰ تومان، برای هر سیخ ۱۰۰ گرمی، چهار هزار و ۷۰۰ تومان و برای هر سیخ کباب ۱۵۰ گرمی هم شش هزار و ۶۰۰ تومان است. برای هر کیلو حلیم با گوشت گوساله هم قیمت هشت هزار و ۷۰۰ تومان تعیین شده. قیمت هر پرس خورشت قیمه یا قرمه سبزی هم با ۷۵ گرم گوشت خام و برنج ایرانی حدود ۸ تا ۹ هزار تومان است. با این توصیف چطور ممکن است خورشت را بررسی چهار هزار تومان تحویل مردم دهند؟ مگر این که تقلب یا کم‌فروشی صورت گیرد.» رئیس اتحادیه رستوران‌داران مشهد با تاکید بر این که مردم باید به فکر خودشان باشند و از رستوران‌هایی غذا بگیرند که به سلامت و تعهدش اطمینان دارند، می‌افزاید: «مردم نباید گول قیمت پایین خوراکی‌ها را بخورند. قیمت برخی از این غذاها، حتی از غذای پخته شده با مواد اولیه درجه دو هم پایین تر است و به وضوح نشان می دهد نه تنها هیچ ارزش غذایی ندارد، بلکه حتی ممکن است به سلامت فرد هم آسیب بزند.»

■ مردم، به خودشان و رستوران‌دارها رحم کنید

امیریان می گوید: «من از مردم خواش می کنم هر زمان به چنین مواردی برخورد کردند، برای سلامت خودشان و جامعه، با شماره تلفن ۳۸۵۴۵۴۳۴ ما خبر بدهند و فقط از واحدهای صنفی خرید کنند که پروانه کسب آن‌ها جلوی دید مشتری قرار دارد.» او در انتها با بیان این که رواج غذاهای ارزان قیمت، باعث ضرر مالی بسیاری از رستوران‌دارهای با سابقه و بهداشتی شده‌است، می افزاید: «متأسفانه هفته‌ای پنج تا شش واحد صنفی برای باطل کردن پروانه کسب به ما رجوع می کنند. اگرچه روزانه با حدود ۱۵ تا ۲۰ واحد صنفی هم به خاطر نداشتن پروانه کسب برخورد می‌کنیم.»

چه رازی، پشت پرده تهیه غذاهای ارزان قیمت است؟

حسابی سرشان شلوغ است. یکی مشغول کباب زدن است و دیگری چوجه روی آتش را باد می زند. یک نفر سفارش مشتریان را می‌گیرد و پیک‌های موتوری هم سفارش را می‌برند. کسی که صندوق دار است سعی می کند کار همه را راه بیندازد و جواب مرا هم می‌دهد. وقتی از او می‌پرسم که چطور قیمت تمام شده غذا این قدر کم است در صورتی که نرخ مصوب هر پرس چلو کباب کوبیده ۸۵۰۰ تومان و هر پرس چوجه کباب ۹۵۰۰ تومان است، می‌گوید: «ما در این جا همه کارهایمان طبق استاندارد است. فقط کاری که می‌کنیم این است که مثلا دو سیخ چوجه یا کباب نمی‌زنیم. کمی وزن سیخ‌ها را کمتر می‌گیریم، کباب را باریک‌تر می‌زنیم و برنج هندی هم استفاده می‌کنیم. این طور بخواهید حساب کنید قیمت تمام شده آن قدر نمی‌شود. از طرفی رستوران‌های شبک، پول جایشان را می‌گیرند. این جا که می‌بینید نزدیک پایانه است و بیشتر مشتریان یا از قشر پایین جامعه‌اند یا مسافر و خسته‌اند. برای همین دیگر پول جا و سروس را هم نمی‌گیریم.» بعد از این صحبت‌ها باز هم هر قدر دو دوتا چهارتا می‌کنم و با حساب سرانگشتی، سراغ قیمت برنج، مرغ، گوشت، اجاره مغازه، سود کار، حقوق کارگر، قبض آب، برق، گاز و عوارض و مالیات و... می‌روم، به این رقم‌های عجیب و ارزان نمی‌رسم. به هر حال باید قبول کرد یک جای کار می‌لنگد؛ اما کجای کار؟ رازی است که به این سادگی‌ها نمی‌توان آن را بر ملا کرد...



تامل بر چند سوال مهم:

■ چلو کباب ۴ هزار تومانی چگونه تهیه می‌شود؟

استاندارد وزن یک سیخ کباب کوبیده در کشورمان، ۱۷۰ گرم است. اگر میانگین قیمت تمام‌شده هر کیلوگرم گوشت استفاده شده، ۳۰ هزار تومان باشد، ۱۷۰ گرم گوشت باید حداقل پنج هزار و ۱۵۰ تومان، ۲۰۰ گرم پیرونی درحالی است که هنوز قیمت ۱۵۰ گرم برنج، پیاز، روغن، نان، گوجه و ظرف یک‌بار مصرف را حساب نکرده‌ایم.

■ در پیتزای ۵ هزار تومانی از چه موادی استفاده‌شده؟

۱۰۰ گرم قارچ هزار و ۱۵۰ تومان، ۲۰۰ گرم پیرونی ۴ هزار و ۵۰۰ تومان، ۱۰۰ گرم انواع مختلف پنیر پیتزا ۴ هزار و ۸۰۰ تومان، خمیر پیتزا در کمترین حالت ۵۰۰ تومان، زیتون ۳۰۰ تومان؛ این ها قیمت مواد اولیه یک پیتزای متوسط است. در واقع یک پیتزا در کمترین حالت ۱۱ هزار و ۵۰۰ تومان تمام می‌شود. تعزیرات سود منطقی و معقول را ۲۰ درصد برای یک پیتزا اعلام کرده و به این معناست که کف قیمت یک پیتزای با کیفیت، باید ۱۳ هزار تومان باشد.

حتما تا به حال تبلیغات «پیتزا چهار هزار تومانی، کباب کوبیده سیخی دو هزار تومان، چلو قرمه سبزی پرسی چهار هزار تومان و فلافل‌های هزار تومانی» به چشم شما هم خورده یا حتی شاید برای یک بار، وسوسه شدید و به خاطر قیمت بسیار پایین، این غذاها را امتحان کردید. اما یک سوال، چطور امکان دارد در حالی که مثلا مرغ، کیلویی هشت هزار تومان است، قیمت یک پرس چلو چوجه، پنج هزار تومان باشد؟ برای پاسخ به این سوال مهم، به سراغ چند نفر از فروشندگان و مشتریان این نوع غذاها که این روزها به دلایلی، برطرقدار هم هستند رفتیم.

■ هر دانه فلافل را خُرد می‌کنم

بابک، فروشنده ساندویچ‌های هزار تومانی در توضیح قیمت بسیار ارزان ساندویچ‌هایش می‌گوید: «در هر ساندویچ یک دانه فلافل خرد شده یا کمی خوراک سوسیس، چند برش نازک گوجه‌فرنگی و خیار شور قرار می‌دهم و به همین خاطر، همه چیز ارزان تمام می‌شود. مغازه من نزدیک مدرسه است و دقیقا به‌خاطر همین تهیه پایین، فروشم بین بچه مدرسه‌ای ها خیلی خوب است.»

■ بغر ما یید چلو سویا با سنگدان مرغ اضافه!

«برای پخت جوجه، از مرغ مرده استفاده می‌کنند. کباب‌ها هم اشغال گوشت و پیاز و نان خشک و پوست و روده و... است که به خورد مردم بیچاره می‌دهند.» این ها حرف‌های یکی از مغازه‌دارانی است که در کنار یکی از کترینگ‌های غذا ایستاده است. به اعتقاد او امکان ندارد چلو کباب با ارزان قیمت، معمولا از سویا در مقادیر زیاد، چربی گوشت و سنگدان مرغ و حتی شکمبه همراه با پیاز و ادویه استفاده می‌کنند تا جایی که در بعضی کباب‌ها، اصلا گوشت قرمزی استفاده نمی‌شود و بیشتر ماده اولیه تشکیل دهنده اش، همان سویایی است که کیلویی دوهزار تومان قیمت دارد.»

■ کباب را باریک تر می‌زنیم

داخل کترینگی که تابلو زده: «هر سیخ کباب کوبیده دوهزار تومان و به ازای هر ده سیخ، یک سیخ رایگان» می‌شوم.

■ در چلو خورشت ۵ هزار تومانی چه خبر است؟

اگر کم فروشی صورت نگیرد، در هر پرس چلو خورشت باید حداقل ۷۰ گرم گوشت گوساله یا ۱۰۰ گرم گوشت گوسفند و ۱۵۰ گرم برنج خشک استفاده شود.

پرواضح است که با توجه به این استانداردها و قیمت ۴۱ هزار و ۸۰۰ تومانی گوشت گوساله، در هر پرس غذا دو هزار و ۹۰۰ تومان گوشت استفاده می‌شود. برنج ایرانی هم که حداقل کیلویی ۱۴ هزار تومان است. برنج نیم‌دانه مرغوب، کیلویی بین پنج تا هفت هزار تومان قیمت دارد. اگر ۱۵۰ گرم برنج حتی نیم‌دانه در یک پرس غذا استفاده شود، حدود هزار و ۱۰۰ تومان هم پول برنج آن می‌شود. با این اوصاف، فقط ۴ هزار تومان خرج گوشت و برنج یک پرس چلو خورشت می‌شود.

این درحالی است که هنوز هزینه روغن، لپه، لوبیا، سیب‌زمینی، ظروف یک‌بار مصرف و... را هم محاسبه نکرده‌ایم. حالا شما بگویید در یک پرس غذای پنج هزار تومانی از چه مواد اولیه‌ای استفاده شده؟