

اهمیت مصرف غذای سالم در سفر، انکارناپذیر است. با این حال؛

# از غذاهای محلی غافل نشوید



نگاه‌دهنده، راهنمای گردشگری

گونه تجربه‌ها بعضاً تا ۹۵٪ کل تجربه‌ی غذایی هر گردشگر در شهر و کشور دیگر را تشکیل می‌دهد.

اهمیت موضوع غذا برای کسب و کار کمپانی‌های مرتبط با گردشگری مثل رستوران‌ها و مجریان تور هم تعیین کننده است. توفقی کوتاه در یک بازار غذا و خوراکی محلی یا ارائه‌ی شیرینی‌های محلی در مسیر به مسافران، تجربه‌ی گردشگر متفاوت می‌کند. برنامه‌ریزی برای نوع تجربه‌ای که به مسافران به عنوان مشتری ارائه می‌شود، صرف نظر از اینکه فقط چیزی به آن‌ها فروخته شود، خیلی مهم است.

## صنعت غذای گردشگری مروج هویت محلی هر شهر و کشور است!

آیا شما برای خوردن سیب‌زمینی سرخ کرده به ایتالیا می‌روید؟! یا به مکزیک برای خوردن اسپاگتی؟! بعد می‌دانیم!

چالش اصلی برای هر مقصد گردشگری ارائه‌ی غذاهایی براساس ریشه‌های فرهنگی خودشان است که هویت آن شهر را به خوبی نشان دهد. تلاش برای اینکه از خودمان چیزی که نیستیم را به نمایش بگذاریم صحیح نیست. اما چرا این سنخیت و اصالت اینقدر برای شهرها و پرندگان مهم است؟

مسافران می‌خواهند که ارتباطی واقعی و خالص با فرهنگ جایی که می‌روند برقرار کنند. آن‌ها می‌خواهند ارتباطی بیشتر و قوی‌تر از آنچه که از یک کتاب راهنمای گردشگری می‌گیرند با شهری که به آن سفر می‌کنند برقرار کنند. یک مسافر می‌خواهد عمیقاً بفهمد، حس کند و ماهیت منحصر به فرد آن شهر را مزه مزه کند.

**فناوری، غذا و سفر را پیش از پیش به هم گره زده است!**

دسترسی هر چه بیشتر به تکنولوژی فرصت‌های جدیدی را از سه طریق واضح برای اتصال غذا و خوراکی به تجربه‌ی سفر به



یک مشتری راضی و خوشحال باعث فروش نمی‌شود. مصرف کنندگان قدرتمندتر: با وجود فناوری‌های جدید، امروزه مصرف کنندگان بیشتر از همیشه قدرت دارند. این مسئله به خوبی در وبسایتی مثل TripAdvisor دیده می‌شود، جایی که یک نظر خوب یا بد می‌تواند کمپانی‌ای را به سمت موفقیت یا شکست سوق دهد. این توانمندسازی مصرف کنندگان به خصوص با ادغام پلتفرم‌های گردشگری مینی بر مشارکت مثل BlablaCar یا AirBnb بیشتر هم به چشم می‌آید. پلتفرم‌هایی که هر کاربر می‌تواند هم مصرف کننده باشد و هم یک ارائه کننده‌ی سرویس!

شاید از خود بپرسید که این موضوع چگونه بر گردشگری غذا تاثیر می‌گذارد؟

این موضوع در رویداد جهانی غذا بررسی شده است و مثالی دیگر از آن VizEat است. از آنجا که شاید آن را نشناسید، باید گفت که VizEat پلتفرمی برای گردشگری غذا است با وعده‌ای جذاب و واضح:

### شهر را با محلی ما مزه کنید!

این یعنی اینکه به واسطه‌ی تکنولوژی، امروز مسافران و محلی‌های هر شهر با داشتن یک هدف متحد می‌شوند و آن هدف چیزی نیست جز داشتن اصیل‌ترین تجربه در سفر به هر مقصد!

این موضوع نکته کلیدی در موفقیت VizEat و پلتفرم‌های مشابه دیگر است.

هر کسب و کاری باید از این ترند استفاده کند و راه بهره‌بردن از آن را پیدا کند. یک کشور می‌تواند از پلتفرمی مانند VizEat برای این استفاده کند که بازدیدکننده‌ها را برای دور کردن از مزارع و پخت‌وپز غذای محلی خوشمزه در کنار هم به مزه‌ی خود دعوت کند. یا صاحب یک رستوران می‌تواند پیشنهاد آموزش آشپزی و بازدید از پشت صحنه‌ی درست شدن غذاهای خوشمزه خود را به همراه



سرآشپز به بازدیدکنندگان ارائه دهد. هنوز حرف برای گفتن زیاد است و مباحث جدید و آزمون و خطا در حیطه‌ی گردشگری غذا همچنان وجود دارد. اما فارغ از اینکه شما صاحب چه نوع کسب و کاری باشید یک چیز کاملاً روشن و واضح است: موفقیت با داشتن درک عمیقی از مصرف کنندگان مدرن و رفتارشان و همچنین میل قوی آن‌ها برای داشتن تجربه‌ی اصیل در سفر بدست می‌آید.

### در سفر چه بخوریم تا سالم باشیم؟

در سفر از مواد مقوی و انرژی‌زا مثل پروتئین بار، انواع آجیل خام، خرما، عسل، شیر و ارده بیشتر استفاده کنید تا انرژی مورد نیازتان تامین شود.

و البته در هوای گرم و خشک و همچنین فصل تابستان حواستان به گرم‌زدگی بر اثر مصرف بیش از اندازه این مواد باشد آب به اندازه کافی بنوشید تا سموم بدن به خوبی دفع شود و همچنین به خاطر ترقق زیاد، آب مورد نیاز بدن را تامین شود.

از آب رودخانه‌ها ننوشید و ظرف‌هایتان را با این آب نشوید. از خوردن خوراکی‌های شور مثل چیپس و خیارشور که تعادل آب بدن رو



همگر به دلیل ریسک بالای فسادپذیری خودداری کنید.

خورش‌ها را جمله غذاهایی هستند که می‌شود آن‌ها را چندین بار گرم کرد و کهنگی آن به سختی قابل تشخیص است.

از مصرف کباب کوبیده و همبرگر به دلیل عدم اطلاع از کیفیت گوشت و ماندگی چند روزه گوشت چرخ شده و به کار بردن موادی مثل خرده نان، ادویه جات و... در تهیه آن‌ها، باید خودداری کنید.

همگر در میان وعده‌های بین‌راهی مثل لواشک‌های محلی، فلافل، سمبوسه و پیراشکی به دلیل عدم نظارت بهداشتی خودداری کنید.

هرگز غذاهای پخته شده را بیش از دو ساعت در دمای محیط رها نکنید و اگر هوای اتاق گرم است، بیش از یک ساعت نگه‌ندارید.

مهم‌ترین نکته برای پیشگیری از مسمومیت غذایی، پختن غذا و خوردن آن در همان روز هست.

غذاهایی را که بیش از سه روز، حتی در یخچال، باقی ماندند مصرف نکنید.

در هنگام توقف برای صرف غذا، گذارا به‌طور کامل حرارت دهید، چون در زمان نگهداری غذا در سفر (فاصله بین خوردن و پخت غذا) میکروب‌ها در مواد غذایی رشد می‌کنند. پس گذارا در حد داغ شدن حرارت دهید تا کاملاً میکروب‌های آن از بین بروند.

غذاهای داغ را بیش از یک ساعت نمی‌توان نگهداری کرد، بنابراین سعی کنید آن‌ها را زود مصرف کنید.

اگر هم می‌دانید که مدت طولانی‌ای را باید از غذای گرم محافظت کنید، می‌توانید ظرف آن را درون پتو یا روزنامه پیچانید تا دمای آن زود از بین نرود.

غذاهای آب‌پز با حجم کم بهترین گزینه‌ی برای سیر شدن در سفر هستند.

**نکاتی که ذکر شد همگی برای سلامت و توجه هر چه بیشتر شما به غذا، پتان در سفر است. از غذاهای محلی که در رستوران‌های خوب و تمیز و همچنین اقامتگاه‌های بومی طبخ می‌شوند غافل نشوید و از طعم‌های محلی و جدید لذت ببرید.**

