

Dr. Dražigost P o k o r n
Zavod SRS za zdravstveno varstvo
Ljubljana, Trubarjeva 2
Služba za higieno prehrane

Prehrana kot gastronomsko — kulinarični problem

Prehrana je gastronomsko-kulinarični, ekonomski, socialni, moralni in zdravstveni pojem. Današnja prehrana je rezultat dolgega zgodovinskega razvoja in je bila vedno povezana z razvojem družbe, v kateri je človek živel.

Znanstveno raziskovanje o prehrani ne sega daleč nazaj v zgodovino. Kakšna je smotrna oziroma zdrava prehrana, je bilo možno ugotoviti šele z razvojem medicine na eni strani in živilske kemije na drugi strani. Začetek znanosti o prehrani se začne šele z Lavoisierom v 18. stoletju, z odkritjem metabolizma. Vse do tedaj pa so spoznanja o prehrani slonela le bolj na empiriki.

Umetnost pripravljanja jedi pa so gojili že stari narodi. Menijo, da je kuharska umetnost prišla iz Perzije v Grčijo v 5. stol. pr. n. št. Od Grkov so jo prevzeli Rimljani. Bistvo rimskih boljših obedov so bila draga in eksotična jedila, servirana v čim večjih količinah. Okus in videz jedi nista igrala najvažnejše vloge. Pomembno je bilo le, da je bila jed draga in redka (eksotična).

V srednjem veku je kuharska umetnost zamrla. Znova je spet zaživela v Italiji v dobi renesanse, od tod pa je prišla v Francijo, kjer je svoj višek doživela za časa Ludvika XIV. in XV. (v dobi baroka in rokokoja). Svojevrsten primer v tem obdobju je kuhar Ludvika XV. — Montier, ki je študiral medicino, da bi tudi medicinsko znanje lahko uporabljal pri sestavljanju obedov. V tem obdobju namreč so že prišli do spoznanja, da je za prehrano bistvenega pomena tudi apetit kot produkt človekove psihe — torej človek, ne pa samo kulinarični izdelek.

S kulinariko se niso ukvarjali samo kuharji in plemiči, temveč tudi zdravniki. Zdravniki so celo pisali kuharske knjige in v svojih razpravah večkrat ravno pripravljanju hrane pripisovali velik pomen. Zato najdemo v njihovih spisih različne recepture jedi. Zdravniki v starem veku so poudarjali, da je hrana važen dejavnik zdravljenja. O tem piše **Hipokrat** v svojih delih: *Dieta, Higiena, Aforizmi*. **Galen** posveča veliko pozornost umetnosti kuhanja in poudarja zmernost v prehrani. **Antimus** iz 6. stol. n. š. v knjigi »*Epistula de observatione ciborum*« opisuje živila in hrano in poudarja pomen organoleptičnih lastnosti hrane. **Pietro Musandino** iz 12. st. iz salernske medicinske šole daje v svoji kuharski knjigi navodila za kuhanje. Priporoča hladne, osvežujoče, nedražljive pijače, hranljive lahke jedi in sredstva za večanje teka. **Sigmundus Albicus**, zdravnik češkega kralja, je napisal dietetiko za starce. Benečanski zdravnik **Bonegen** iz 16. stol. je napisal kuharski priročnik. Tudi K. Linné je pisal dietetične razprave itd.

Na splošno, kakor pove tudi že nekaj gornjih primerov, so se zdravniki precej ukvarjali s kulinariko oziroma gastronomijo, ker so menili, da ima

velik vpliv na organizem hrana, kakor tudi sami kuharski načini njene priprave. Dietetika je tista veja medicine oziroma prehrane, ki se najbolj približuje gastronomiji. Dietetika usklajuje fiziološke potrebe organizma z izbiro živil oziroma jedi, tako za zdravega kakor za bolnega človeka. Poudariti pa moramo pri tej definiciji **jedi**, ker ne jemo čistih hranil in tudi ne živil, temveč jedi, ki so vključene v menuje, le-ti pa v celodnevne obroke hrane (jedilnike). Če dietetiko opredelimo tako, nehote vključimo v naše proučevanje tudi kulinariko oziroma gastronomijo.

S pojmom **kulinarike** razumemo vse načine priprave hrane, in to so: mehanični, fizikalni, kemični, fizikalno-kemični, biološko-kemični in kombinirani načini priprave hrane. S temi načini pripravljajna hrane napravimo živila užjitnejša, jim izboljšamo organoleptične lastnosti in jih naredimo lažje prehranljive. Prav zaradi tega imenujemo kuhanje tudi zunanjo prebavo. Med kuhanjem uničujemo tudi bakterije in jajčeca parazitov. Tako imajo lahko kuhane jedi večjo higiensko vrednost od presnih živil. Pri pripravi hrane — jedi se v živilih lahko določena hranila tako uničijo ali spremenijo, da za prehrano nimajo več pomena. Lahko pa se jim med pripravo celo zviša biološka vrednost ali imajo na organizem poseben, spremenjen vpliv. Prav zaradi vsega tega je važnejše, da z našimi fiziološkimi potrebami usklajamo jedi in ne živila, ker je jed pač nekaj drugega kot živilo — upoštevati moramo torej tudi kulinariko z vsemi načini priprave hrane.

Jed lahko torej označujejo tile dejavniki:

1. vrsta živil, uporabljenih za pripravo hrane,
2. količinsko razmerje med živili in začimbami v hrani,
3. načini priprave hrane.

S temi tremi dejavniki lahko označimo kakršnokoli jed. Sprememba enega samega od treh dejavnikov ima za posledico drugo jed. Ker je pa kuharstvo oziroma gastronomija po svoje tudi umetnost, moramo tem trem dejavnikom dodati še del kuharjeve osebnosti oziroma tiste lastnosti — elemente, ki je označujejo in ji dajejo obeležje mojstrovine. Toda zgolj takšno pojmovanje jedi bi bilo nepravilno in neučinkovito, ker so jedi pač namenjene človeku. Prav zaradi tega ne smemo izpustiti še enega možnega dejavnika, in to je subjektivni faktor — psihološka sprejemljivost jedi (ki je širši pojem od prehranskih navad). Na podlagi teh ugotovitev bi dietetiko za zdravega človeka shematično prikazati takole:

jedi, menuji dietetika človek s fiziološko in psihološko lakoto



Dietetika je torej širši pojem od gastronomije. Gastronomija naj bi bila le sestavni del dietetike. Šele po znanih besedah **I. P. Pavlova**, da je koristna samo tista hrana, ki je prijetna, se je izoblikoval pojem gastronomije, ki je tako dobila prvič tudi znanstveno osnovo. S pojmom gastronomije razumemo kuharsko umetnost, ki usklajuje jed oziroma dnevne obroke hrane z našo psihološko lakoto — apetitom. Torej vsebuje elemente psihologije prehrane. Gastronomija z vsemi svojimi metodami torej skuša doseči čim večjo psihološko sprejemljivost hrane, tako da izbira take jedi in jih tako pripravlja oziroma tako spreminja okolje pri prehranjevanju, da čimbolj zbuja apetit, ali pa neposredno celo tako, da s sugestijo vpliva na človekovo psiho (ali apetit), da je čimbolj sprejemljiv za določeno vrsto hrane ali pijače. Če še enkrat pogledamo opredelitev dietetike in gastronomije, opazimo razliko v tem, da dietetika upošteva še fiziološke potrebe po hranilih, sestavo živil, resorpcijo in odnos jedi glede na bolezen pri usklajevanju; gastronomija pa tega ne

upošteva. To je tudi razumljivo z zgodovinskega vidika, saj je fiziologija prehrane v primerjavi z gastronomijo (ki ima večtisočletno tradicijo) zelo mlada medicinska veja.

Današnji človek sestavlja svoje jedilnike glede na prirojene prehranske navade, torej zdravstveno prosvetljenost o prehrani, še posebno pa glede na svoje socialno-ekonomsko stanje.

Kuhar uporablja pri sestavljanju dnevnih obrokov za vodilo le klasični menu in vrsto empiričnih izkušenj, ki se ujemajo z definicijo gastronomije. Z besedo menu razumemo dnevni obrok hrane (zajtrk, kosilo, večerjo, malico), ki vsebuje vsaj dve jedi — po gastronomsko-kulinarični definiciji, oziroma polnovredni obrok hrane, po drugi — dietetični definiciji. Načela za sestavo takega obroka nam daje francoska klasična kuhinja z osnovnim stebrom — klasičnim menujem, ki se odlikuje po izbranih jedeh, razvrščenih v menu po posebnih principih — le s tem namenom, da čimbolj zbujejo apetit. Ti principi sestave pa so nastali izključno le na empirični osnovi in so se izoblikovali skozi stoletja tako, da so tudi del kuharske umetnosti. Francoski klasični menu obsega celo do 15 različnih jedi, ki si sledijo v obroku po določenem vrstnem redu. To vrsto menuja servirajo danes le redkokdaj. Pogosteje uporabljajo reducirane klasične menuje z manjšim številom jedi. Preprost menu ali celo enolončnica pomeni skrajno reduciran klasični menu, ki naj bi praviloma vseboval tudi čimveč elementov klasičnega menuja. Principi za sestavo menuja se nanašajo predvsem na organoleptične lastnosti jedi in pestrost jedi v menuju in celotnih jedilnikih. Kot je bilo že omenjeno, pa klasična kuhinja poleg teh načel, ki se neposredno nanašajo na hrano, vključuje v svoje principe še vse tiste dejavnike okolja, ki pripomorejo k večjemu apetitu (serviranje, dekoriranje, psihološko vzdušje itd.). Ti principi pri sestavljanju menujev oziroma jedilnikov precej pripomorejo k večjemu apetitu, kar je pogoj za večjo asimilacijo hrane in občutek sitosti ter ugodja. Sodoben je tisti klasični menu, ki upošteva pri sestavi takšno klasično konstrukcijo kakor tudi vsa načela, ki jih postavlja higiena prehrane (torej tudi ceno posameznih obrokov). Vsa ta gastronomska načela pa so še posebno važna v dietni prehrani za bolnika, saj je prav dietni menu zaradi izključitve določenih živil in načinov v pripravi hrane, zaradi spremenjenega okolja in v boleznih morda še zmanjšanega apetita pogosto že tako ali tako sam po sebi slabše sprejemljiv.

Pomanjkanje teka pa še oslabi asimilacijo hrane. Zato se zmanjša učinkovitost zdravljenja, ki se tako še podaljša. Vse to pa vodi k večjim stroškom zdravljenja, kar je dodatni dejavnik v gastronomiji in dietetiki oziroma dietoterapiji.

Literatura:

1. Wohl, G. M. Goodhart, S. R.: *Modern Nutrition in Health and Disease*, Lea Febiger, Philadelphia, 63—76, 1970
2. Mihuličič, V. Hahn, A.: *Dietetika*, Medicinska knjiga Beograd—Zagreb, 1—6, 1960
3. Bebler, D.: *Higiena prehrane*, Zavod SRS za zdravstveno varstvo, 17—18, 1960
4. Glass, H. B.: *A History of Nutrition*, Houghton Mifflin Company — Boston, 1—9, 1957
5. Larousse *gastronomique*, Librairie Larousse — Paris, 1938
6. Pauli, E.: *Das Lehrbuch der Küche*, Fachbuchverlag Union Helvetia — Luzern, 432—466, 1960