

ORGANIZACIJA PREHRANSKIH OBRATOV

*“Jem zato, da živim,
ne živim zato, da jem.”
Hipokrat, 460 p.n.št.*

1. OSNOVE GASTRONOMIJE

- uživanje hrane - zadovoljevanje fizioloških potreb -
gastronomski užitki - dobro počutje - ohranitev zdravja
- klasična gastronomija (varna hrana, gastronomska
kakovost)
- moderna gastronomija (varna, uravnotežena, varovalna,
gastronomska)

GASTRONOMIJA IN ZDRAVJE

- **varna prehrana** (higiensko neoporečna, brez prisotnosti
mikroorganizmov, toksičnih spojin in kontaminantov)
- **uravnotežena prehrana** (preprečuje nastanek deficitarnih
bolezni)
- **varovalna prehrana** (varuje pred nastankom civilizacijskih
bolezni)
- **gastronomsko sprejemljiva prehrana** (poudarek na
okusnosti, senzoričnih lastnostih)

POJEM GASTRONOMIJE

- izvor imena: *gaster* (gr.) / želodec, *nomos* / načelo, *gastronomi* / sladokusec
- gastronomija – načelo želodca (sladokusnost)
- gastrologija – nauk o želodcu
- gastrozofija – modrost želodca (uživati v finih jedeh in zdrav dočakati starost)
- enogastronomija-enologija in gastronomija
 - gastronom – sladokusec
 - gurmé (fr. *gourmet*) – finojedec
 - gurman (fr. *gourmand*) – poudarek na količini
 - gastroman- zasvojenec z jedmi
 - glouton – požeruh
 - “kultura jedilne mize”

GASTRONOMIJA VKLJUČUJE

- **nauk in znanje o sestavi živil** (sestava, kemijske lastnosti, mikrobiološka kakovost)
- **znanje o funkcionalnih / tehnoloških in senzoričnih lastnostih živil**
- **znanje in izvajanje tehnoloških postopkov pri pripravljanju živil, jedi ter pijač** gastronomsko najvišje odličnosti
- **znanje in praktično kombiniranje raznih živil in pijač v obroke in jedilnike** (skladne in najodličnejše gastronomske lastnosti)
- **znanje in izvajanje estetske ponudbe in postrežbe** (skladno z estetiko in funkcionalnostjo)

Estetsko in dobro



NOTRANJI IN ZUNANJI VPLIVI

- **notranji vplivi**
 - naravni (povezani z delovanjem človeškega telesa)
 - psihološki (povezani z duševnostjo)
 - čustveni
 - družbeni /socialni in
 - osebni dejavniki
- **zunanji vplivi:**
 - geografski
 - politični
 - socialno-ekonomski
 - kulturni dejavniki okolja (vključno z vero, prazniki, običaji in prehranskimi navadami)

1

OPREDELITEV GASTRONOMIJE

- **vodnik** v gastronomiji:
 - fiziologija delovanja želodca in drugih delov prebavil ter vsi mehanizmi za regulacijo hranjenja
 - sladokusnost/požrešnost – boljša slast jedi
- **težišče** gastronomije:
 - zaznavanje jedilnih ali senzoričnih lastnosti hrane (fiziologija čutov in psihologija zaznavanja senzoričnih lastnosti jedi)
- **poglavitni del uživanja hrane** v gastronomskem smislu
 - neposreden prehod hrane skozi usta in žrelo

GASTRONOMI

- imajo poklicno in ljubiteljsko izvrstno znanje o jedeh, jedilnikih in značilnostih hrane
- poznajo senzorične lastnosti jedi in živijo do najvišje stopnje odličnosti, znajo jih kritično ocenjevati
- obvladajo tehniko analize jedi
- so strokovnjaki za sestavo jedilnikov, lahko tudi pripravo in postrežbo jedi
- so lahko samo jedci in obrokov ne pripravljajo, a ustrezno poznajo in analizirajo jedi

Gastronom ne je veliko, ampak malo in kvalitetno!

2. UŽIVANJE HRANE IN GASTRONOMIJA

"Človek je, kar jé."



LAKOTA

- LAKOTA (glad) je želja po hrani
 - občutek potrebe po uživanju hrane
 - neprijeten občutek praznine v želodcu
 - kot bolečinske senzacije (vrtočlavica, slabost, utrujenost...)
- fiziološka (prava) lakota
- psihološka lakota (povezana z zaznavami drugih čutov)
- vplivi:
 - telesne konstitucije (starost, teža)
 - osebne motivacije (misel na hrano, kupovanje hrane...)
 - družbene motivacije (sprejemi, povabila...)

APETIT

- apetit (tek, poželenje) je želja po določeni vrsti hrane
 - pogoj za apetit so prijetne izkušnje pri uživanju hrane
 - nasprotje apetita je gnus
- vplivi:
 - senzorične lastnosti (apetit je povezan z zaznavami drugih čutov)
 - količina hrane ali pijače
 - vrsta, število in čas dnevnih obrokov
 - pogojni refleksi (naučeni, povezani z izkušnjami posameznika – ob večkratnem ponavljanju se v možganski skorji oblikujejočasne povezave – dražljaj sproži refleks)

*žvenket vilic - pogojni dražljaj / želodčni sok - pogojni refleks
jed - brezpogojni dražljaj / želodčni sok - brezpogojni refleks*

SITOST

- zadovoljitev občutka potrebe po sprejemanju hrane (delna, popolna)
- vplivi:
 - energijske potrebe organizma
 - energijska gostota hrane (nasitna vrednost,(0-3,9KJ)ml)
 - psihosenzorični dejavniki (okusna – neokusna hrana)
 - delovanje hormonov v želodcu in črevesju
 - naučeni dejavniki (pogojni refleksi)
 - senzorične lastnosti
 - dobro prežvečena hrana (število in obseg grizljajev, trajanje uživanja)
 - zdravstveno stanje
 - mikroklima
 - tekstura hrane (jabolko – jabolčna kaša – jabolčni sok)..

SITOST

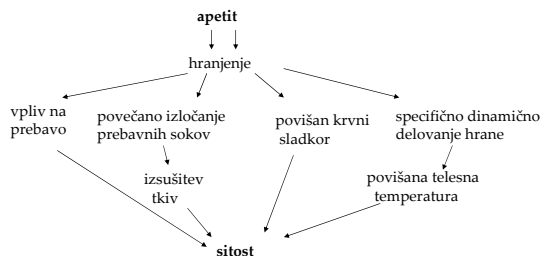
- energijsko goste tradicionalne jedi: vse mastne pečenke, mesni izdelki, potice, ocvrte jedi (npr. krofi, fritule) in jedi z veliko dodanih maščob in smetane (npr. štruklji, žganci, kaše itn).



FIZIOLOŠKI VIDIKI UŽIVANJA HRANE

- **kratkoročna stimulacija** - pomen za gastronomijo
 - spodbude z neposrednim učinkom hranjenja na prebavni trakt – vpliva
 - na neprekinjeno hranjenje – poteka pred jedjo, med jedjo in po jedi
 - vpliva na sitostni in lakotni center v možganski skorji
- **dolgoročna stimulacija**
 - spodbude v zvezi s stanjem hranilnih snovi v telesnih rezervah – vpliva na jakost ritmičnega uživanja hrane – vzpostavlja ravnotežje zaužite in potrošene hrane – če so zaloge hranil napolnjene, prihaja manj dražljajev iz lakotnega centra

MEHANIZEM KRATKOROČNE STIMULACIJE



UŽIVANJE HRANE

- stopnje pri uživanju hrane
 - faza pred prebavo
 - dostopnost hrane
 - priprava hrane na uživanje
 - uživanje hrane (režim prehrane)
 - > kopičenje zalog?
 - stanje po zaužitju hrane (sitost)

INDIVIDUALNA IZBIRA HRANE



INDIVIDUALNA IZBIRA HRANE

- **fiziološki dejavniki** (energijska regulacija, potrebe presnove, apetit, individualna izbira hrane, bolezenski simptomi in znaki)
- **socialni in ekonomski dejavniki** (socialna izolacija, stres, vzgoja, finančna sredstva); dobro počutje, kraj in prostor hranjenja
- **značilnost hrane** (okus in videz hrane, estetičnost ponudbe, ustrežna kombinacija živil, zaporedje jedi v obroku, priljubljenost hrane, kakovost hrane, ugodna cena, ponudba v gostinstvu)

INDIVIDUALNA IZBIRA HRANE

- **znanje** (splošno znanje o prehrani, posebno znanje o prehrani (nosečnost, športniki), znanje o sestavinah hrane, označevanje živil, zdravstvena kakovost, priprava hrane, nova znanstvena spoznanja)
- **kulturni in psihoemocionalni dejavniki**
 - čustveni vidik (zatočišče v stiski, simbol otroštva, uživanje v hrani)
 - simbolični in psiholiški vidik
 - motivacija ljudi (psihološka, kulinarčna; oglaševanje)
 - sugestije (avto- in heterosugestija)
 - morala in religija

RAZLIČNI REŽIMI PREHRANE

- **mehanični način** (jemo avtomatsko, brez posebne izbire hrane)
- **gastronomski vidik** (okusna in priljubljena hrana)
- **emocionalni vidik** (psihosocialni vplivi okolja)
- **intelektualni vidik** (znanje)
- **družbeni vidik** (družbeno organizirna oblika prehrane)
- **ideološki vidik** (po ideoloških, verskih načelih in zakonih)
- **svoboden način** (poljubna izbira hrane iz okolja)
- **makrobiotični način** (izhaja iz neposrednega okolja/ ravnotežje jin in jang)

3. GASTRONOMSKO KULINARIČNI VIDIKI HRANE

- gastronomski vidik hrane šele takrat, ko človek zadovolji vse osnovne fiziološke in prehranske potrebe
- z gastronomskega vidika se jedi kombinirajo, da so okusne (gastronomsko kulinarična načela)
- priljubljenost za določeno vrsto in količino hrane je obratno sorazmerna z enolično prehrano
- pestrost (izbira posameznih živil; kombinacija živil, jedi ali obrokov)
- pogostnost uživanja hrane v teku dneva, tedna, meseca)

GASTRONOMSKO KULINARIČNI VIDIKI HRANE

- jedi so živila, spremenjena z različnimi kuharskimi načini priprave
- vsaka jed zahteva (določeno vrsto živil; količino in razmerje med posameznimi živili; način in čas priprave.
- tipi kuhinj (francoska, dunajska, kitajska..) se ločijo v sestavi, zaporedju in kombinaciji jedi, v posebni pripravi hrane, uporabi tipičnih začimb in živil, ponudbi hrane
- **klasični jedilnik na zahodu** (jedi uživamo v določenem zaporedju, zaužite jedi se mešajo med seboj šele v želodcu, človek uživa ob posameznih okusih jedi)
- **klasični orientalski/kitajski jedilnik** (vse jedi lahko uživamo naenkrat, grižljaji se mešajo že v ustih, lahko ustvarimo svojevrsten okus hrane)

KOMBINIRANJE JEDI V OBROKIH

- obliko kombiniranja jedi v obroku hrane določajo:
 - načelo zdrave prehrane
 - kalorično, biološko in hranilno polnovredna
 - primerne nasitne vrednosti
 - primerno porazdeljena čez dan
 - ustreza prehranskim navadam
 - daje dober občutek po jedi
 - gastronomsko kulinarična načela
 - tehnološki procesi priprave, transporta in porcioniranja hrane

GASTRONOMSKO KULINARIČNA NAČELA

1. načelo zaporedja jedi v obroku:

- pomemben je vrstni red jedi v obroku (klasična zgradba jedilnikov).
- jedilnik (menu) pomeni, da se jedi pripravljajo in servirajo v strogem zaporedju.

2. načelo sprejemljivosti obroka hrane:

- obrok mora biti prilagojen prehranskim navadam ljudi, osebnim željam, kulturnim navadam, starosti, spolu..

3. načelo pestrosti

- pester izbor živil (vse skupine živil)
- pestra izbira znotraj posamezne skupine živil (različne vrste mesa, zelenjave in drugo)
- pestrost glede prehranske vrednosti (mešana živila, uravnotežena prehrana)

GASTRONOMSKO KULINARIČNA NAČELA

3. načelo pestrosti

- vsaka posamezna jed se v menuju po sestavi razlikuje od ostalih (v enem obroku se ne smejo ponoviti jedi iz istih surovin)
- način priprave jedi se ne sme ponoviti (kuhano, pečeno, ocvrto)
- barvna harmonija jedi
- jedi morajo biti različne po videzu in teksturi (mehko, hrustljivo,..)
- jedi morajo biti pestre po aromi (z blago in izrazito aromo, različne začimbe)
- pestrost brez ponavljanja preteklih dni
- prilaganje letnemu času
- izogibamo se preveč bogatim jedilnikom
- garniranje jedi mora biti korektno, brez ponavljanja in mora vzbujati apetit

VRSTE OBROKOV

- **zdrava prehrana:** 3 do 5 obrokov/dan
 - **redni obroki** (zajtrk, malica, kosilo, večerja, povečerek)
 - **izredni obroki** (banketi, bifeji, sprejemi, cocktail party, piknik, lunch paket, catering, ...)
 - dnevni ritem prehrane

zajtrk : 20-30 % (prvi dnevni obrok)

malica: 0-30 % (obrok med delom) 50 % (med delom)

kosilo: 30-40 % (obrok po delu) 50 % (po delu)

večerja: 15-30 % (večerni obrok)

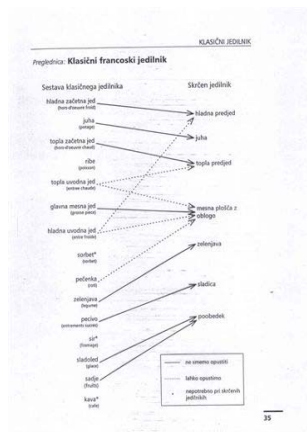
REDNI OBROKI

Zajtrk:

- osnovne sestavine zajtrka, malice: sadni sok; kaše; čaj, kava, mleko; jajčne, mesne jedi, sir; maslo, margarina; džem, marmelada, med; pecivo, toast, kruh, sveže sadje
 - **enostavni** (mleko, žemlja)
 - **kompletni** (bela kava, maslo, med, kruh)
 - **švicarski** (bela kava, sir, maslo, džem, žemlja)
 - **đunajski** (čokoladno mleko s smetano, mehko kuhano jajce, maslo, marmelada, kruh)
 - **angleški** (pomarančni sok, "corn flakes", čaj z mlekom, "ham and eggs", maslo, džem, "toast", jabolko)

KLASIČNI JEDILNIK

- Francoski klasični jedilnik



TEHNOLOGIJA PRIPRAVE, DISTRIBUCIJE IN PORCIONIRANJA

- **tehnološki postopek priprave** (toplotna obdelava)
- **distribucijska metoda** / stopnja kulinarčne priprave (polpripravljene jedi; kulinarčno pripravljene jedi (tople, ohlajene, pasterizirane, sterilizirane, zmrznjene, dehidrirane)
- **metoda toplotne regeneracije in porcioniranja jedi**
- **količinsko porcioniranje** (po teži, količini, prostornini)
- **estetsko porcioniranje** (lepo oblikovana privlačna jed, higiensko neoporečna, videz se mora ujemati z naravnim videzom, funkcionalnost in estetičnost obroka morata biti skladna; za svečane priložnosti lahko z določenimi sporočili ali simboli)
- **načini serviranja** (klasični, samopostrežni)
- **načini postrežbe** (navaden, francoski, angleški, kavarniški)

4. VRSTE PREHRANJEVANJA

1. glede na prevladujoča živila
2. glede na način prehranjevanja
3. glede na tehniko hranjenja
4. dietna prehrana
5. alternativne oblike prehrane

VRSTE PREHRANJEVANJA

1. glede na prevladujoča živila:
 - vegetarijanska prehrana (pretežno rastlinska)
 - mesna prehrana (meso, ribe, perutnina)
 - mešana prehrana (mešanica prve in druge)
2. glede na način prehranjevanja:
 - zahodni tip (francoska klasična kuhinja - osnova mednarodne kuhinje)
 - vzhodni tip (klasična kitajska in japonska kuhinja)
 - vmesni tip (slovenska, jugoslovanska, madžarska...)
 - eksotični in arhaični tip (starorimska) ter afriški tip
3. glede na vrsto (tehniko) hranjenja:
 - s pomočjo vilic in noža
 - s pomočjo paličic

ORIENTALSKA KUHINJA

- štejejo jo med najstarejšo kuharsko umetnost (kitajska, japonska)
- ritem prehrane je podoben zahodni kuhinji; bistvo je v različnih kombinacijah živil; nekatere jedi pripravljajo tudi pri mizi
- pozna točno določeno zaporedje jedi v dnevnem jedilniku (niso tako strogo ločene kot v francoski kuhinji)
- osnova kitajske kuhinje so riž, soja, ribe, svinjina, perutnina, jajca, zelenjava ter številne začimbe
- živila so pogosto zrezana na manjše koščke

EVROPSKA KUHINJA

- dala pečat številnim kuhinjam po svetu (orientalski, ameriški, afriški)
- iz evropske kuhinje (posebej francoske, dunajske ali avstro-ogrske) izhaja mednarodna kuhinja (znana po vsem svetu)
- vse evropske kuhinje poznajo 3 do 6 dnevnih obrokov z značilno klasično zgradbo (mednarodni jedilniki)
- klasična francoska kuhinja velja za kraljico evropske in svetovne kuhinje
- **narodne kuhinje** (tradicionalne – ruska, dunajska, španska, italijanska, slovenska, balkanska)...

ALTERNATIVNI NAČINI PREHRANJEVANJA

1. vegetarijanska prehrana
2. makrobiotična prehrana
3. organsko-biološko čista hrana ("bio hrana")
4. presna hrana
5. zdrava hrana
6. pretežno surova hrana
7. fast food (hitra hrana, poulična hrana/stree food)
8. ribje diete
9. različne modne diete
10. geroprofilaktična dieta
11. shujševalne diete
12. zdravljenje raka z dieto...

ALTERNATIVNI NAČINI PREHRANJEVANJA

- celostno obravnavanje človeka (telesno, psihično, duhovno)
- celostno obravnavanje hrane (živila, kemijske sestavine, energijska vrednost)
- zgodovinska utemeljenost (starejši filozofski in duhovni sistemi)
- pozornost primernemu načinu pridelovanja hrane (čim manj zdravju škodljivih snovi)
- najpogosteje je vegetarijanska prehrana (motiv je dobro zdravje, povezano z ekološko problematiko (zdravo okolje), versko, moralno, etično stališče, modne skupine, ekonomski vidik). Slabe strani (pomanjkanje vitamina B12, kalcija, železa, esencialnih sestavin živil živalskega porekla...)

OBLIKE VEGETARIJANSKE PREHRANE

- strogi vegetarijanci (vegani) – samo rastlinska hrana (čaj, živila iz žit, sadje, zelenjava), niti kuhane in obdelane hrane – enoličnost
- lakto- vegetarijanci – poleg rastlinske hrane še mleko in mlečne izdelke
- lakto-ovo vegetarijanci – poleg rastlinske hrane tudi ribe, jajca, mleko
- lažje oblike vegetarijancev – ribe, jajca, mleko in vso rastlinsko hrano
- zmerni frutarijanci – uživajo pretežno sadje, orehe, malo zelenjave, žit, mleka
- strogi frutarijanci – uživajo le sadje in jedrca (orehe, lešnike)

ŽIVILA V MAKROBIOTIČNEM PREHRANJEVANJU

živila	% v obroku
žita	50
zelenjava (kuhana)	20-25
zelenjava (surova)	5
morske alge	5
stročnice	5-10
začimbe	5
juhe	5
pijače	2-3
drugo (marinirana hrana)	1-2

HITRA HRANA

- osnovni pogoj je varna hrana
- hitra ponudba hrane – jedi so že vnaprej pripravljene
- obrok hrane zaužijemo počasi
- prodaja in uživa se lahko povsod (na cesti, v trgovini, v restavraciji)
- sendviči, ocvrt krompir, hamburgerji, kostanj, krofi, klobase,...
- širša ponudba v restavracijah s hitro hrano
- nevarnost:
 - pomanjkanje zaščitnih snovi
 - enoličnost
 - prazna hrana (biološko manjvredna hrana; hrana z malo esencialnih hranil; običajno bolj mastna in sladka hrana)

Mediterska prehrana...

