



Osnove gastronomije ZGODOVINA

Barbara Herlah, univ. dipl. inž.
živ. teh.

Gastronomija

- Umetnost in znanost o dobri in okusni hrani
- Spretnost in znanje pripravljanja jedi
- Preizkušeno znanje o vsem, kar se tiče človekove prehrane

Gastronomija obsega:

- nauk in znanje o sestavi živil,
- znanje o tehnoloških in senzoričnih lastnostih živil,
- znanje in izvajanje tehnoloških postopkov pri pripravljanju živil, jedi in pijač gastronomsko najvišje odličnosti,
- znanje in praktično kombiniranje raznih živil in pijač v obroke in jedilnike najodličnejših gastronomskih lastnosti,
- znanje in izvajanje estetske ponudbe in postrežbe. (Skvarča, 2003)

Gastronomija

Klasična

- Upošteva predvsem vidik senzorične odličnosti hrane

Sodobna

- Upošteva vidik varovalne in uravnovežene prehrane

V prvi vrsti mora biti prehrana varna!

Zgodovinski razvoj priprave in ponudbe hrane

- Pred prib. 2 milijonoma let *Homo habilis* (spretni človek) že uporablja prvo orodje.
- Pred več kot pol milijona let *Homo erectus* že uporablja ogenj za peko mesa, ki mu dodaja divje rastline, orehe, stročnice, divja žita, sadje;
- L. 75 000 pr.n.št. neandertalec že lovi večje živali, mamute in po potrebi uživa človeško meso;
- Prava kuharska umetnost se je pričela razvijati z razvojem poljedeljstva in iznajdbo lončarstva (8000 - 4000 let pr.n.št);

Prehrana človeka v paleolitiku

Ok. 9000 l.pr.n.št. – od začetka uporabe kamnitega orodja do agrarne revolucije

	% EV
Beljakovine	34
Ogljikovi hidrati	45
Maščobe	21
P/N razmerje	1,41
Holesterol (mg)	591
Dietne vlaknine(g)	46
Natrij (mg)	690
Kalcij (mg)	1580
Vitamin C (mg)	392

Zgodovinski razvoj priprave in ponudbe hrane

- Stari Egipčani so v 12. stol. pr.n.št. že konzervirali ribe in perutnino s sušenjem na soncu, aristokrati so uživali kvašen kruh, pili vino in varili pivo. Hranili so se pri mizi in sedeli na stolih.
- Egipčanski sužnji so se preživljali s čičeriko, čebulo in česnom.
- Stari Kitajci so 1000 let pr.n.št. konzervirali hrano s sušenjem in kisanjem, uporabljali so led, ki so ga hranili v jamah – “hladilnikih”.

Zgodovinski razvoj priprave in ponudbe hrane

- Stari Grki so prevzeli kuharsko umetnost od Perzijcev, v 8. stol. pr.n.št. so pekli pečenke, kuhali mesne raguje.
- Pripravljali so klobase z dodatki začimb, ribe so konzervirali s soljo.
- Za prelivanje perutnine so pripravljali omake iz začimb, sira, kisa, olja, jajc in meda.
- Iz rumenjakov in olivnega olja so pripravljali majonezo.
- Mleko in različni siri so dopolnjevali boljše jedilnike.
- Poznali in kuhali so različne vrste zelenjave in stročnice.
- Od začimb so poznali kumino, žafran, koper in poper.
- Od plodov so uživali olive, jabolka, hruške, breskve, dinje, fige, šipek.
- V 5. stol. pr.n.št. so kvašen kruh pekli v krušni peči.

Zgodovinski razvoj priprave in ponudbe hrane

- V prvih stoletjih rimske države je bila kuharska veščina na nizki stopnji.
- Kasneje so Rimljani kuharsko umetnost prevzeli od grških kuharjev, ki so v 5. stol. pr.n.št. prihajali v Rim;
- Višek je kuharska umetnost v rimskem cesarstvu doživela šele v 2. stol. pr.n.št., ko so Rimljani prinesli znanje tudi iz Male Azije, oz. iz Sirije.
- V času cesarja Augusta in Tiberija je v Rimu obstojala kuharska šola, kjer so že ločili dietetsko, gastronomsko in preprosto kuhinjo.

Zgodovinski razvoj priprave in ponudbe hrane

- Običajen in preprost obrok pri Rimljanih je bil ječmenova, prosena ali ovsena kaša, meso pa zelo redko. Kvašen kruh so poznali že v 3. stol. pr.n.št.
- Ok. leta 200 n.š. je vsakdanji rimski zajtrk vseboval fižol, nekvašen kruh, pečen na žerjavici, pomočen v mleku in medu.
- Dnevni obrok so preprosti ljudje zaužili stoje, na javnem mestu. Vseboval je sadje, pecivo in razredčeno vino.
- Večerja je vsebovala meso, ribo, kašo, čebulo in čičeriko.

Zgodovinski razvoj priprave in ponudbe hrane

- Rimski bogataši so prirejali številne razkošne pojedine, na katerih so ponujali zelo redke in drage jedi.
- Primer – ragu cesarja Galbe iz ribjih jeter, fazanovih in pavovih možganov, flamingovih jezikov in kaviarja, serviran v veliki srebrni skledi.
- Znane pojedine s pokušanjem, na katerih so postregli 2000 redkih rib in 7000 redkih ptičev, pripravljenih na različne načine.

Zgodovinski razvoj priprave in ponudbe hrane

- Na Kitajskem v 2.stol. velik napredek prinese uporaba voka in pridelava rastlinskega olja.
- V 8. stol. začnejo piti vroč čaj, kar je preprečevalo številne črevesne bolezni.
- V 10. stol. priprava tofuja obogati prehrano z beljakovinami.
- V 12. stol. sojina omaka postane univerzalna začimba.
- V centralni in J Kitajski so jedli dušen in kuhan riž, v S pa so iz pšenice in prosa pripravljali testenine (že 11. s.pr.n.št) in kuhan ali pečen kruh.

Zgodovinski razvoj priprave in ponudbe hrane

- V 13. stol. so v Evropo prinesli začimbe in drugačno hrano svetovni popotniki.
- Poznali so že cimet, klinčke, ingver, žafran, kumino, orešček.
- Ob koncu 16.stol. je bila glavna jed Angležev žitna kaša (pšenica, rž, ječmen, oves)
- Reveži so kosili kruh in mošt, ostali svinjino ali gosto juho z dodatkom kruha, sira in piva.
- Poznan je kruh iz graha in želoda, vsaka pokrajina je imela svoj puding ali pito.

Zgodovinski razvoj priprave in ponudbe hrane

- Z odkritjem Amerike (1492) v Evropo pripeljejo koruzo, krompir, fižol, paradižnik, papriko.
- V 17. stol. Je v Italiji zelo poznana kuhana polenta, ki so jo uživali v kosih.
- L. 1775 A. A. Parmentier dobi dovoljenje od kralja Ludvika XVI. za pridelovanje krompirja. Učil je tudi pripravo krompirjevih jedi, ki pa so se jim reveži upirali.

Zgodovinski razvoj priprave in ponudbe hrane

- V začetku 18. s. se je najbolj razvila francoska kuhinja – l. 1683 nastanejo francoski masleni rogljički.
- L.1762 v londonskem Beef Steak klubu prvič pripravijo sendvič.
- Francoska kuhinja je v začetku 19. stol. prodrla tudi v Ameriko, ko so bogate družine zaposlile kuharje z znanjem francoske kuhinje.
- Na Japonskem l. 1882 prva šola zahodne kuhinje

Zgodovinski razvoj priprave in ponudbe hrane

- V Ameriki l. 1885 pripravijo sendvič s hamburgerjem – zrezkom iz mletega mesa.
- V tem času se močno poveča prodaja sladoleda, ki se je prvič pojavil v Italiji l. 1559.
- L. 1906 v Ameriki že poznajo hot dog.
- V 20. stol. velik in hiter napredek gastronomije, samo v l. 1993 v Ameriki izide več kot 1000 kuharskih knjig.
- Poveča se potrošnja hitre hrane.

Francoska kuhinja

- Od konca 19. stol. v Evropi pojem za klasično, vrhunsko kuhinjo.
- Osnova mednarodni restavracijski kuhinji.
- Izhaja iz kraljevske francoske kuhinje in bogate meščanske, tradicionalne kuhinje.
- Nastala zaradi povečanja želje in potrebe uživanja hrane izven doma.

Restavracijska in mednarodna kuhinja

- Utemeljitelj francoski kuhar Escoffier.
- Značilna standardizacija jedi, oz. predpisana načela pri osnovnih metodah kuhanja, garniranju in prezentaciji jedi.
- Prvi opisal pogloblitve skrivnosti kuharskih veščin v delih Moja kuhinja in Vodič po francoski kuhinji.

Francoska meščanska kuhinja

- Regionalna različica francoske narodne kuhinje.
- Vsebuje prehrabene navade srednjega, tudi meščanskega razreda.
- Jed, pripravljena na ta način, se v mednarodni kuhinji imenuje “a la bourgeoise”.
- Predstavlja preprosto prilogo k mesni jedi, ki vsebuje korenje, čebulo, slanino, npr. dušena govedina na način bourgeoise.

Nova francoska kuhinja

- Pojavila se je v franciji ok. l. 1960.
- Pogosto je opisana kot slika na krožniku.
- Vključuje:
 - nove dekoracije,
 - izključitev mariniranih jedi,
 - skrajšanje časa kuhanja nekatere zelenjave, rib
 - uvajanje veliko surove zelenjave brez dodatkov,
 - krčenje obsega menija,
 - uporabo lahke hrane.

Nova francoska kuhinja

- Lahka hrana pomeni manj mastno hrano brez težkih omak s prežganji; trde maščobe zamenjuje z olji.
- Pri zaključni pripravi jedi so pomembni kis, limonin sok in sveža zelišča.
- Izbira jedi je predvsem iz narodne kuhinje, ne iz visoke francoske kuhinje.
- Temelji na načelih zdrave prehrane – uporablja veliko sveže zelenjave, sladkovodnih rib, gob, polžev, teletine, belušev itn.

Podskupine francoske kuhinje

- Cuisine fraîcheur (sveža kuhinja)
- Cuisine minceur (nizkokalorična kuhinja)
- Cuisine gourmande (gurmanska kuhinja)
- Cuisine moderne (moderna kuhinja)
- Cuisine naturelle (naravna kuhinja)
- Cuisine sante (zdrava kuhinja)
- Cuisine du soleil (kuhinja sonca)
- Cuisine spontanee

Obseg francoske kuhinje

- Francoska, klasična, kraljevska kuhinja
- Tradicionalna francoska kmečka in meščanska kuhinja (bourgeoise)
- Francoska klasična restavracijska kuhinja (Escofferjeva kuhinja)
- Nova francoska kuhinja (Nouvelle cuisine) z različicami
- Gibanje za zdravo prehrano

Hitra hrana (fast food)

- Hiter način življenja zahteva hitro ponudbo hrane.
- Posebno vrednost hitri hrani daje izbira v kratkih odmorih med delom, poukom v šoli.
- Restavracije hitre hrane pripravljajo in strežejo številne jedi na zahtevo potrošnikov.
- Restavracije hitre hrane so lahko zaprtega ali odprtega (uličnega) tipa.

Počasna hrana (slow food)

- Običajno jo uživamo v klasični restavraciji, gostilni, doma ali kje drugje.
- Bistvo je v ritualu, načinu uživanja hrane, druženju.
- Uživanje hrane ni le zadovoljevanje fizioloških potreb.
- Pomembno kaj, kje in kako gostu postrežemo.

Tradicionalna kuhinja

- Ohranja stare navade pri izbiri živil, postopkov priprave in ponudbe pri različnih narodih.
- Vsaka ima svoje značilnosti, ki so posledica zgodovinskih, zemljepisnih in klimatskih dejavnikov ter razpoložljive hrane.
- Nekaterе tradicionalne jedi so popularne in znane po celem svetu – avtentične verzije paso vezane izključno na posamezno državo.

Karakterisika kuhinje

(Elizabeth Rozin, 1982)

- Vsakdanja uporaba določenih živil (npr. riž pri Kitajcih, koruza pri Mehikancih itd.)
- Pogosta uporaba določenih začimb (npr. sojina omaka, ingver, riževino pri Kitajcih, čili pri Mehikancih itd.)
- Stalen način priprave hrane (npr. praženje in cvrtje koščkov živil pri Kitajcih, dušenje pri Mehikancih itd.)
- Poleg sestave jedi je pomembno tudi zaporedje in kombinacija jedi v obroku hrane, ponudba hrane v dnevnem jedilniku in ob posebnih priložnostih ter običaji ob uživanju hrane.