

Osnove gastronomije

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

1. UVOD V GASTRONOMIJO

- Kaj je gastronomija?
- Delitev gastronomije
- Klasična in moderna gastronomija
- Razvoj gastronomije

Kaj je gastronomija?

- *“Poglabljeno znanje o vsem, kar zadeva človekovo prehranjevanje.”* (Brillat-Savarin. 1825. Fiziologija okusa)
- *“Umetnost in znanost o dobri in okusni hrani.”* (Pokorn, D. 1997. Gastronomija)

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 je del:

(Brillat-Savarin. 1825. Fiziologija okusa)

- **Naravoslovja** (klasifikacija užitnih snovi)
- **Fizike** (pregled sestave in kakovosti užitnih snovi)
- **Kemije** (poznavanje številnih reakcij, ki potekajo med snovmi)
- **Kuharstva** (umetnosti priprave jedi, da so po senzoričnih lastnostih čim bolj zaželeni)
- **Podjetništva** (iskanje metod za čim cenejši nakup ustreznih surovin in čim ugodnejšo prodajo)
- **Politične ekonomije** (ustvarja vire prihodka in mednarodne blagovne izmenjave)

Delitev gastronomije (Pokorn, D. 2009)

- Praktična gastronomija
 - Zanimajo jo različne kuhinje – priprava in ponudba hrane v različnih delih sveta
- Teoretična gastronomija
 - Zbirka in razlaga receptov, menijev in kuharskih knjig klasične in nacionalne kuhinje
- Živilska gastronomija
 - Geneza hrane in pijač ter uporaba v določeni situaciji
- Tehnična gastronomija
 - Razvoj kuharskih tehnik in opreme kuhinj

Moderna evropska gastronomija

(Pokorn, D. 2009)

- Gastrogeografija (fizična, humana, medicinska, ekonomska geografija)
 - Vplivi na način priprave in ponudbe hrane, geografija kuhanja, prehranske navade glede na zemljo, klimo, tradicijo, nacionalni karakter, psihologijo in ekonomiko.
- Gastrozgodovina
 - Ponudba in priprava hrane v različnih zgodovinskih časih.

Gastronomija

Klasična

- Upošteva predvsem vidik senzorične odličnosti hrane.



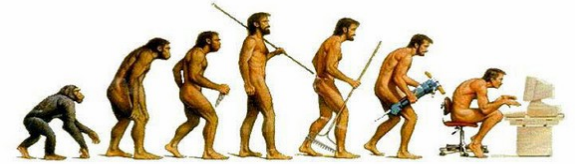
Sodobna

- Upošteva vidik varovalne in uravnovežene prehrane.



V prvi vrsti mora biti prehrana varna!

Razvoj gastronomi.



- **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;
- **8000 - 4000 let pr.n.št.** se je pričela razvijati prava kuharska umetnost z razvojem poljedeljstva in iznajdbo lončarstva.

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

Razvoj gastronomije

- Razvoj se je iz vzhoda selil proti zahodu. Od Perzijcev so se učili Grki, od njih pa Rimljani.
- V **12. stol. pr.n. št.** so Egipčani že sedeli na stolih in jedli za mizo, sušili ribe in perutnino. Sužnji so se preživljali s čičerko, čebulo in česnom.
- Stari Grki so v **5. stol. pr.n.št.** pekli kruh, pripravljali klobase in mesne raguje, uporabljali nekatere začimbe, pripravljali majonezo.
- V prvih stoletjih rimske države je bila kuharska veščina na nizki stopnji. Višek je 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.

Razvgoj gastronomije

- 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.

Razvoj gastronomije

- V **13. stol.** so v Evropo prinesli začimbe (cimet, klinčke, ingver, žafran, kumino, orešček) in drugačno hrano svetovni popotniki.
- 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.
- Z odkritjem Amerike (**1492**) v Evropo pripeljejo koruzo, krompir, fižol, paradižnik, papriko.
- V začetku **18. stol.** 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 in na Japonsko.

Razvoj gastronomije

- V Ameriki **l. 1885** pripravijo sendvič s hamburgerjem – zrezkom iz mletega mesa, l. **1906** v Ameriki že poznajo hot dog.
- V **20. stol.** velik in hiter napredek gastronomije, kuharskih knjig.
- Poveča se potrošnja hitre hrane.
- Počasna hrana.
- Nova francoska kuhinja.
- Molekularna gastronomija.



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 prehrambene 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.
- Nekatero tradicionalne jedi so popularne in znane po celem svetu - avtentične verzije pa so 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, riževo vino 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.

Molekularna gastronomija

- Začetki v letu 1969 g. ko je profesor fizike Nicholas Kurti iz Oxforda z mikrovalovi kreiral "obratni" Aljaska desert, pri katerem je zunanji del ostal hladen, notranji pa vroč.
- Dr. sc. Hervé This je nadaljeval z znanstvenimi raziskovanji v svoji knjigi *Molecular Gastronomy: Exploring the Science of Flavour* (2006)
- **Molekularna gastronomija preučuje učinke različnih kuharskih tehnik na hrano in kako vsi čuti (okus, vonj, tip, izgled in zvok) vplivajo na percepcijo hrane in uživanje v njej.**

