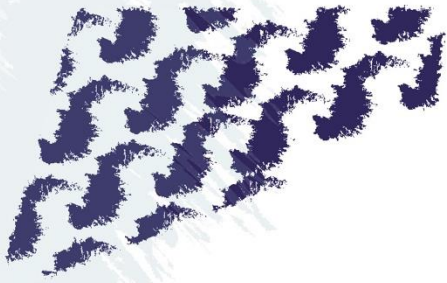


CULTURE is YOU



PROJECT NUMBER 2021-2-AT01-KA220-ADU-00009580



Content Unit 4:

Głodni kultury? Jedzenie jest
kultowe!



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

4 Głodni kultury? Jedzenie jest kultowe!

4.1 Wprowadzenie

Kultura jedzenia odzwierciedla sposób życia społeczeństwa. Jest częścią naszej tożsamości i naszego domu. Obejmuje to, co jest spożywane, jak jest przygotowywane i jak jest spożywane.

Jedzenie jest nie tylko podstawową potrzebą człowieka, ale pozwala także na wspólne spędzanie czasu i wzmacnia poczucie przynależności.

Kultura jedzenia ewoluowała przez wiele stuleci, a każda społeczność ma własną kulturę jedzenia. Pomyśl o Japonii, gdzie ludzie wolą jeść pałeczkami, o Afrykanach, którzy jedzą rękami na podłodze, czy Europejczykach, którzy jedzą przy stole sztucami. Obejmuje także takie trendy jak „drive-in” i „takeaway”, które są wyrazem współczesnej kultury jedzenia.

Różnorodność kultur kulinarnych wymaga indywidualnych zasad etykiety, ale także znajomości dań kuchni międzynarodowej i aktualnych trendów w sztuce kulinarnej. W tym module przedstawimy Wam krótki, ale wyrafinowany wgląd w kuchnię europejską i jej maniery przy stole.

W tym module dowiecie się o:

- znaczeniu jedzenia dla kultury
- wartości wspólnego jedzenia w społecznościach
- różnorodności manier przy stole
- tradycyjnej żywności w Unii Europejskiej
- aktualnych porach na posiłki i różnych rodzajach posiłków
- pochodzeniu religijnym i kulturowym w przypadku powstrzymywania się od spożywania niektórych pokarmów
- zabawnych i typowych nordyckich i południowoeuropejskich nawykach żywieniowych
- zmianie w kulturze żywnościowej
- różnych preferencjach żywieniowych i trendach żywieniowych od weganizmu po jedzenie owadów

4.2 Razem smakuje lepiej

Cytat

Najlepsze imprezy odbywają się w kuchni (autor nieznany)

Wspólne jedzenie jest ważnym wydarzeniem społecznym, sprzyja interakcji i wzmacnia strukturę grupy. Jedzenie w grupie jest zawsze odbierane jako pozytywne doświadczenie. Ludzie dobrze rozmawiają, dzielą się doświadczeniami i poświęcają czas na jedzenie. **Pozytywnym efektem** może być **tworzenie i pielęgnowanie relacji**, ale także **przełamanie hierarchii i stworzenie relaksu**.

Ogólnie można powiedzieć, że ci, którzy jedzą razem, budują empatię i zbliżają się do siebie. Dlatego też organizowane są kolacje firmowe, a na państwowe bankiety zapraszani są zagraniczni politycy i arystokraci. Wspólny posiłek to także często pierwsze spotkanie potencjalnych partnerów życiowych i rodziców.

Notatka

Z zdrowotnego punktu widzenia wspólne jedzenie zmniejsza ryzyko otyłości i korzystania z mediów społecznościowych podczas jedzenia, ale także zaburzeń odżywiania i stresu.

Przyjrzyjmy się teraz znaczeniu jedzenia w odniesieniu do zwyczajów, religii i świąt.

Na przestrzeni wieków **na całym świecie rozwinęły się zwyczaje**, które mają przede wszystkim **charakter kulinarny i są kultywowane**. Każda religia ma swoje zasady żywieniowe, które obowiązują w życiu codziennym, w dni świąteczne i w okresie Wielkiego Postu.

W chrześcijaństwie wszystkie potrawy i napoje są dozwolone, ale przyrodę należy traktować ostrożnie. Niektórzy odmawiają modlitwę przed jedzeniem, wielu w piątki wstrzymuje się od jedzenia mięsa i je ryby. **Chleb i wino mają ogromne znaczenie w obrzędzie kościelnym**. Post przed ważnymi świątami, takimi jak Wielkanoc i Boże Narodzenie, staje się coraz mniej powszechny. W dni świąteczne podawane są różnorodne potrawy. Na Wielkanoc są to na przykład jagnięcina, szynka, chałka i barwione jajka (które są uważane za płynne mięso). Na Boże Narodzenie typowym daniem jest rostbef lub wieprzowina, pieczona kaczka lub proste kiełbaski z sałatką ziemniaczaną.

Dziewiątym miesiącem **kalendarza islamskiego** jest Ramadan. W tym czasie istnieje **religijny obowiązek postu** od świtu do zachodu słońca. Abstynencja kończy się iftarem, posiłkiem po zachodzie słońca, w gronie rodziny i przyjaciół. Spożywane jedzenie jest głównie bogate w składniki, które zapewniają uczucie sytości przez długi czas. Do popularnych dań należą daktyl, drób i ryby, soczewica, hummus i harira. Ogólnie rzecz biorąc, muzułmanie jedzą „halal” (po arabsku „dozwolone/dozwolone”).

Religia żydowska pości przez 25 godzin w Jom Kipur, dziesiątego dnia siódmego miesiąca. Po nabożeństwie następuje rodzinny posiłek. Tradycyjnie poprzedzają je „kreplach”, czyli nierzadko kłuski niczym włoskie ravioli. Dozwolone jest to, co jest „koszerne”.

W **buddyźmie** nie ma ogólnych zasad. Ważne jest, aby jeść tylko wtedy, gdy jesteś głodny, ponieważ marnowanie lub wyrzucanie jedzenia jest uważane za tabu. Nie krzywdzi się także zwierząt, dlatego wielu wyznawców tej religii jest wegetarianami lub weganami. Mnichów buddyjskich obowiązuje ścisła zasada: **muszą żebrać o jedzenie**.

Bydło i jego mięso są w **hinduizmie** święte. Hindusi wierzą w reinkarnację i że dusza ludzka może odrodzić się w zwierzęciu. Dlatego wielu Hindusów nie chce zabijać zwierząt i są w większości wegetarianami. Do popularnych napojów zalicza się herbatę chai, lassi i mleko kokosowe.

Poza zwyczajami religijnymi i okresami postu na całym świecie odbywają się **festiwale kulinarne, festiwale jedzenia i dni tematyczne**. Oto niektóre z europejskich::

- **The Lemon Festival w Menton (Francja)**
Wolontariusze zużywają około 145 ton cytryn i pomarańczy do wykonania gigantycznych figur tematycznych, które paradują i są przenoszone na platformach wzdłuż promenady podczas festiwalowych procesji.
- **Wachau Apricot Festival (Austria)**
Co roku w lipcu region Wachau poświęcony jest morelom. Przez trzy weekendy w ofercie takie specjały jak kłuski morelowe, wino musujące morelowe, ciasto morelowe i likier morelowy. Kulinarne rozkosze otoczone są ogromnymi morelowymi dekoracjami wzdłuż 700-metrowego deptaka w Krems an der Donau.
- **Prosciutto festival w San Daniele (Włochy)**
Pod koniec sierpnia wszystko w tym małym miasteczku we Friuli-Wenecji Julijskiej kręci się wokół słynnego prosciutto. Czy to prosciutto z melonem, prosciutto z grissini, czy podawane w połączeniu z pysznym serem friulskim i typowym winem z tego regionu - prosciutto znajduje się w centrum tego trzydniowego festiwalu.
- **Almond Tree and Wine Festival w Hustopeče (Czeska Republika)**
Festiwal ten, położony w największym sadzie migdałowym w Europie Środkowej, odbywa się pod koniec marca, kiedy kwitną migdały. W ofercie są słodkie i pikantne migdałowe specjały, spacery Migdałowym Szlakiem, a winiarnie otwierają swoje piwnice.
- **Europa na widelcu we Wrocławiu (Polska)**
„Cała Europa na widelcu” to motto tego corocznego festiwalu jedzenia, podczas którego odbywa się parada szefów kuchni, konkursy kulinarne, pokazy gotowania, koncerty i mnóstwo regionalnych przysmaków. Festiwalowy Posiłek Europejski jest znany i lubiany.
- **Paella Festival w Walencji (Hiszpania)**
Co roku podczas zbiorów ryżu pod koniec września mieszkańcy Walencji świętują

Międzynarodowy Dzień Paelli, dziedzictwa kulturowego Półwyspu Iberyjskiego. Z ponad 8 milionami wyszukiwań w Internecie rocznie, paella jest czwartym najpopularniejszym daniem na świecie i aby nazywać się „Paella Valenciana” – musi zawierać dziesięć autentycznych składników.

Hint

Więcej świąt i tradycji znajdziecie na:

<https://www.europeana.eu/de/exhibitions/celebrations-in-europe>

Niezależnie od wyznania, **święta obchodzone** są na całym świecie i **zawsze mają podłoże kulinarne**. Mogą to być festiwale dożynkowe, ale także przyjęcia sylwestrowe, karnawały, święta słupów majowych, Halloween, Dzień Świętego Patryka, święta narodowe, Tłusty Czwartek, Tydzień Masła Rosyjskiego, Święto Kwitnącej Wiśni Japońskiej, Midsomer w Szwecji czy Holi w Indiach, żeby wymienić tylko kilka.

4.3 Jedzenie i zwyczaje z Północy na Południe

Chcąc sprostać wymaganiom społecznym i kulturowym, jedząc poza domem, należy przestrzegać kilku ważnych zasad.

Przyjrzyjmy się najpierw różnicom w Europie:

Weźmy na przykład śniadanie.

Stoły nordyckie oferują kielbasę, ser, jajka i chleb, ale także kielbasę i fasolę. Do tego dodaje się kawę (najlepiej filtrowaną), kakao lub herbatę.

Jeśli porównamy to z **południową Europą**, zobaczymy, że śniadania są tam bardzo skąpe, głównie kawa (krótka i mocna) i słodkie wypieki.

Wielu mieszkańców **północy**, ze względu na krótkie lata i długie zimy, stosuje **diętę wysokokaloryczną**; wiele produktów spożywczych konserwuje się przez wędzenie, solenie lub suszenie. Głównym posiłkiem jest **obiad**, z **małą przekąską w porze lunchu**, zwykle spożywaną na stojąco.

W cieplejszych krajach **południowych** w diecie dominują **świeże owoce i warzywa, a także ryby i owoce morza lub mięso**. Makaron, ryż i ziemniaki są uważane za dodatki i są spożywane w małych ilościach. We Włoszech nawet dania z makaronu przygotowuje się w ilości zaledwie 100 g na osobę. (Porównaj Austrię: 200 - 250 g). **Kolacja jest zazwyczaj głównym posiłkiem** i – jak na standardy środkowoeuropejskie – jadana jest bardzo późno (po 21:00).

W całej Europie ludzie jedzą sztućcami składającymi się z noża, widelca i łyżki. Różnorodne specjalne sztućce, takie jak sztućce do ryb, szczypcy do homarów i łyżki do lodów, uzupełniają klasyczny zestaw sztućców. Na przykład sztućce do ryb, szczypcy do homarów i łyżki do lodów uzupełniają klasyczny zestaw sztućców.

Jedzenie dużych porcji i mówienie z **pełnymi ustami** jest **źle widziane**, podobnie jak **bekanie, uderzanie lub brzęczenie** oraz **wymachiwanie sztućcami i talerzami**. Potrawy takie jak udka z kurczaka, krewetki czy burgery je się rękami tylko wtedy, gdy zapewnione są miski na palce (małe miski z wodą i cytryną) oraz mały ręcznik lub ściereczka utrzymująca świeżość. Chleb jest wyjątkiem. W tym przypadku małe kawałki są zbierane i podawane porcjami do ust.

Sztućce powinny luźno leżeć w dłoniach i być chwywane od tyłu. Jeśli sztućce krzyżują się nad talerzem, oznacza to, że robisz sobie krótką przerwę w jedzeniu. Jeśli nóż i widelec są ustawione równolegle na godzinie 5, oznacza to, że posiłek jest skończony. Przepołowioną serwetkę należy położyć na kolanach otwartą stroną skierowaną w stronę brzucha. Używaj jej do wycierania ust po posiłku lub w jego trakcie, gdy sięgasz po szklankę. Po skończonym posiłku odłóż serwetkę na lewą stronę talerza.

Important

Jeśli znajdziecie się w nieznannej sytuacji, obserwujcie gości wokół siebie i bierzcie z nich przykład, gdy macie do czynienia z nimi przy stole. W takim razie nie można się pomylić!

Przyjrzyjmy się teraz bliżej niektórym kulinarnym specjałom Europy, zaczynając od północnego wschodu.

Kuchnia polska znana jest z prostych, pożywnych dań, różniących się kuchnią na wybrzeżu (północ) i na południu (Tatry). Polska słynie z „**pierogów**”, „**bigosu**” (gulaszu mięsnego z kapustą i grzybami), „**rosółu**” (zupa), „**gołąbków**”, „**barszczu**”. Na słodki poczęstunek spróbujcie „**Naleśników**”, „**Szarlotki**” czy „**Kołacza**” ,

Można do niego podać zimne piwo, wódkę, gdański Goldwasser (dość drogi trunk), śliwowicę (czyli wódkę śliwkową) lub Wściekłego Psa (mieszanka wódki, syropu malinowego i Tabasco).

Kuchnia czeska jest bardzo podobna do polskiej, ale są pewne różnice. Przy spożyciu piwa na mieszkańca wynoszącym 135 litrów **Republika Czeska jest wiodącym konsumentem piwa w Europie**. Znane marki piwa to „Starobrno” z Brna, „Budvar” z Budweis i „Plzeňský prazdroj” z Pilzna. Jeśli chcesz powstrzymać się od alkoholu, możesz spróbować „Kofoli”, ziołowej lemoniady.

Tripe soup ("Dršťková polévka") or "**Kapustnica**" (sauerkraut soup) are traditional Czech dishes. These dishes are often followed by "**Vepřo-knedlo-zelo**" (roast pork with cabbage and dumplings), "**Hovězí Guláš**" (beef goulash) or "**Smažený Sýr**" (baked cheese). **Sweet treats include**. 'Hořické trubičky' (wafer rolls filled with honey, nuts, and cinnamon), 'Kolatsche Valašský frgál' (round yeast cake filled with curd cheese, poppy seeds or plum) or **Karlovy Vary wafers** with nut or cocoa flavour.

Flaczki („Dršťková polévka”) lub „Kapustnica” (zupa z kiszanej kapusty) to tradycyjne dania kuchni czeskiej. Po tych daniach często podaje się „Vepřo-knedlo-zelo” (pieczeń wieprzowa z kapustą i kluskami), „Hovězí Guláš” (gulasz wołowy) lub „Smažený Sýr” (pieczony ser). **Słodkie przysmaki obejmują** „Hořické trubičky” (bułki wafle nadziewane miodem, orzechami i cynamonem), „Kolatsche Valašský frgál” (okrągłe ciasto drożdżowe nadziewane twarogiem, makiem lub śliwką) lub **wafle karlowarskie** o smaku orzechowym lub kakaowym.



Na **kuchnię austriacką** miała wpływ monarchia królewsko-cesarska - Węgry, Czechy, Włochy i Bałkany. Oprócz klasycznej **kuchni wiedeńskiej**, nie brakuje tu specjałów kuchni prowincjonalnej. Typowe przystawki to zupa wołowa z frittatami lub knedlami z kaszą manną, „**Kaspressknödel**” czyli zupa z kluskami wątrobowymi.

Tradycyjne dania główne to „Wiener Tafelspitz” (gotowana wołowina z pieczonymi ziemniakami i chlebowym chrzanem), „**Wiener Schnitzel**” (z cielęciny), „Zwiebelrostbraten” (duszona wołowina z cebulą), faszerowana pierś cielęcina, Butterschnitzel (mielona cielęcina), podroby, „Paprikahendl” (kurczak w śmietanowym sosie paprykowym), „**Martini-Gansl**” (gęś faszerowana bułkami), „Eiernockerln” (kluski z jajkiem), „Krautfleckerln” (krótki makaron z karmelizowaną białą kapustą).

Tradycyjne dania z prowincji obejmują sałatkę z **fasoli styryjskiej**, karyncką „Kasnudeln”, tyrolską „Speckknödeln”, Vorarlberg „Käsespätzle”, „Salzburg Mozartkugel”, górnoaustriacką „Mostbraten”, „Waldviertler Kartoffelknödeln” (Dolna Austria) i „Burgenland Fogos” (sandacz z Jeziora Neusiedlerskiego).

Jeśli to dla Was zbyt wytrawne, można do syta jeść austriackie desery i ciastka. Pomyślcie o „Kaiserschmarrn”, „Palatschinken”, kluskach morelowych „Salzburger Nockerln”, „**Sachertorte**”, a są jeszcze strudel jabłkowym, „Reindling” i wiele innych.



Oprócz regionalnych napojów bezalkoholowych i soków, w Austrii pija się piwo i wino. Liczne browary produkują około 9,8 hektolitrów piwa rocznie. Austriackie regiony winiarskie znajdują się w Dolnej Austrii, Burgenlandzie i Styrii.

Na południowym zachodzie Europy leży **Hiszpania**, której kuchnię charakteryzują ryby, tapas i paella. Jednak **kultura lewantyńska** również wywarła silny wpływ ze względu na burzliwą historię Półwyspu Iberyjskiego. Jedzenie jest bogate w gulasze z **roślinami strączkowymi, mięsem i rybami**, owocami morza i oczywiście dużą ilością warzyw. Hiszpania, a zwłaszcza prowincja **Almeria**, znana jest jako ogród warzywny Europy. Uprawia się ogórki, pomidory, cukinie, bakłażany itp., a także owoce cytrusowe, brzoskwinie, nektarynki i melony.

Hiszpanie jedzą lekkie śniadanie, często pijąc kawę na stojąco w barze. Lunch i kolacja są często spożywane na ciepło i zwykle składają się z dania głównego i deseru. Hiszpania słynie z tapas – małych przystawek podawanych jako przystawka lub z aperitifem. Należą do nich oliwki, migdały, chorizo, queso manchego czy peklowana szynka Serrano. Biały chleb jest

niezbędnym dodatkiem do wielu potraw. Podobnie jak w wielu krajach południowych, obiad jada się dopiero około 21:30.



Popularne gulasze to „puchera monteñesa” z białą fasolą, kapustą, wieprzowiną i chorizo lub „marmitako” z tuńczykiem, ziemniakami, cebulą, papryką i pomidorami.

Wybór przystawek jest ogromny, m.in. **gazpacho**, zimna zupa jarzynowa, tortilla, omlet ziemniaczany, „papas arrugadas”, małe ziemniaki w solnej skórce, czy „gambas al ajillo”, marynowane krewetki w glinianym naczyniu. a popularne dania główne to „bacalao” (sztokfisz), „cordero en chilindrón” (jagnięcina w sosie cebulowym), „conejo en almorejo” (danie z Wysp Kanaryjskich – królik w marynacie warzywnej) i „albóndigas” (kluski mięsne w sos pomidorowo-migdałowy). Hiszpania słynie także z „aioli” (zimny sos czosnkowy) i „mojo” (sos z czerwonymi przyprawami). Do znanych deserów należą „Crema Catalana” (krem waniliowy), „Natillas” (budyń z ciastkami) i „Arroz con leche” (pudding ryżowy).

Hiszpańska uprawa winorośli cieszy się międzynarodową renomą i jest uprawiana na północy półwyspu. Piwo warzone jest w Hiszpanii od średniowiecza. Turystyka znacznie zwiększyła produkcję. Sherry (z białego hiszpańskiego wina) i sangria, aromatyzowany napój winny podobny do ponczu, to dwa narodowe napoje Hiszpanów.

Przejdźmy teraz do osób, które odmawiają niektórych potraw i napojów ze względów religijnych, kulturowych lub osobistych.

Jak już wspomniano w sekcji 4.2, istnieją wymogi religijne zabraniające spożywania niektórych pokarmów i napojów. Na przykład w islamie zabroniona jest wieprzowina. Bkrowa jest uważana za świętą, więc wołowina nie jest dozwolona. W buddyzmie dieta jest w dużej mierze wegetariańska. Tylko w chrześcijaństwie wszystko jest dozwolone.

Głodni kultury? Jedzenie jest kultowe! - Jedzenie i zwyczaje z Północy na Południe

Kulturowe powody odmowy jedzenia mogą mieć na przykład podłoże etyczne. W Europie nikomu nie przyszłoby do głowy gotować psa. Albo upolować wiewiórkę i położyć ją na grillu. Jednak w innych kulturach (Ameryka Południowa i Chiny) dania te uznawane są za przysmaki. Ogólnie rzecz biorąc, aby podawać alkohol, musisz być pełnoletni. Niektóre stany w USA są jeszcze bardziej rygorystyczne. Tam picie alkoholu w miejscach publicznych jest nielegalne. Na koniec chcielibyśmy przedstawić Państwu typową włoską kulturę, cappuccino. **Cappuccino Włosi piją tylko rano.** Jeśli ktoś zamawia takie cappuccino po godzinie 10:00, wiadomo, że to turyści.

Zgodnie z mottem „co kraj, to obyczaj”, podróżując, zawsze odkryjecie coś, co jest sprzeczne z waszą własną kulturą. Przyjrzyjmy się różnym nawykom żywieniowym.

4.4 Ciekawostki – od puddingu śliwkowego po sztokfisz

Podczas podróży poznawanie lokalnych specjałów oraz nawyków związanych z jedzeniem i piciem jest częścią wiedzy poufnej. Chcielibyśmy przedstawić Państwu niektóre z tych zwyczajów i terminów.

Czy wiedzieliście o tym ...

„Kalter Hund” (w tłumaczeniu jako zimny pies) to nie zmarłe stworzenie, ale niemiecki warstwowy deser z biszkoptów i czekolady?

„Tiramisu” i „Saltimbocca” znaczą tyle samo, co „wciągnij mnie” i „wskocz mi do ust”?

„Risibisi” to włoska nazwa ryżu i groszku?

„Spotted Dick” to nie cętkowany ogon psa, ale pieczony budyń?

„Bubble and squeak” to nie piszcząca bańka, tylko angielskie danie z puree ziemniaczanego, szynki i jajka?

„Sztokfisz” to nie ryba na patyku, tylko inna nazwa suszonego na powietrzu dorsza?

„bajgiel” z jidysz „bejgl” ma swoje korzenie w Krakowie (PL)?

angielski „pudding śliwkowy” nie zawiera śliwek? W średniowieczu śliwki powszechnie uważano za suszone owoce, stąd nazwa.

„Surströmming”, szwedzką specjalność w postaci sfermentowanego śledzia, można jeść tylko na świeżym powietrzu? Powodem jest nieprzyjemny zapach.

„Diesel” to nie tylko paliwo na pompie, ale także piwo i kola?

„Haggis”, popularne szkockie danie, to gotowane owcze żołądki i podroby?

„Martwa babcia” nie ma nic wspólnego z niemieckim pokrewieństwem, ale to kakao z rumem?

„Wódka” nie została wynaleziona w Rosji, ale w Polsce?

„Franzbrötchen” to ciasto drożdżowe z cynamonem i cukrem? Franz oznacza Francuza, który w czasie okupacji przywiózł przepis do Niemiec.

„Aquavit”, nordycka nazwa czystego sznapsa, oznacza „wodę życia”?

„Utopenci”, czyli „utopiony”, nie wymaga akcji ratunkowej, ale jest typową czeską potrawą z kiełbasek w roztworze octu

„Radler” nie jest określeniem dla wysportowanych mężczyzn, ale można go zamówić jako piwo z lemoniadą

Głodni kultury? Jedzenie jest kultowe! - Ciekawostki – od puddingu śliwkowego po sztokfisz

4.5 Zmiana kultury jedzenia

Pojawienie się lodówek w europejskich gospodarstwach domowych w połowie lat 60. XX wieku sprawiło, że **tradycyjne metody konserwacji** (solenie, suszenie, wędzenie) stały się **nieatrakcyjne**. Zamrażarka umożliwiła wprowadzenie mrożonek.

Od lat sześćdziesiątych XX wieku ludzie podróżowali na południe i północ, zwiększając **apetyt na zagraniczną żywność**. W domu ludzie chcieli zachować żywe wspomnienia z wakacji, dlatego w latach 70. frytki i mrożona pizza były częścią każdego niemieckiego gospodarstwa domowego. Spożycie mrożonek na mieszkańca wzrosło z 400 g w latach 60. XX wieku do 16 kg w 1990 r.

W 1955 roku otwarto w Niemczech pierwszą restaurację typu fast food pod hasłem „Dziś w kuchni zimno, jedziemy do Wienerwaldu” – sieć restauracji specjalizujących się w daniach z kurczaka. Pierwszy McDonald’s został otwarty w Austrii w 1977 roku.

Wraz z kryzysem energetycznym w 1973 r. i założeniem Partii Zielonych w latach 80. nastąpiła zmiana w sposobie myślenia ludzi o jedzeniu. Konsumpcja żywności organicznej znacznie wzrosła, ale tylko nieliczne osoby mogły sobie pozwolić na wysokie ceny.

Duży wpływ miały **nowe produkty** reklamowane jako lekkie i utwierdzające ludzi w przekonaniu, że są niskokaloryczne. Wzrosła także liczba produktów wygodnych, czyli dań gotowych, które można szybko i łatwo przygotować w kuchence mikrofalowej.

W latach 90. XX wieku pojawiła się „**żywność funkcjonalna**”, która miała nie tylko zaspokoić głód, ale także mieć działanie lecznicze. Dodatki takie jak witaminy, minerały i zioła zwiększyły sprzedaż. Największymi sprzedażami na rynku cieszyły się jogurt probiotyczny, aloes i miłorząb.

Na przełomie tysiącleci nawet Europa Wschodnia poradziła sobie z niedoborami żywności. Doprowadziło to do odwrócenia diety. Dobrowolne głodzenie stało się modne. Post i oczyszczanie stały się trendem w pełnym tego słowa znaczeniu. Powstały centra fitness i hotele postne. Odżywianie metaboliczne, „niskowęglowodanowe”, „niskotłuszczowe”, cukier jako trucizna nr 1 organizmu, były tematami tego cyklu żywieniowego.

BSE, the cattle epidemic of 2001, BSE, the cattle epidemic of 2001, made people more critical about their meat consumption. In 2005, it emerged that rotten meat had been relabelled and placed on the market. This was followed in 2011 by the EHEC scandal, which sickened around 4,000 people across Europe. In 2013, horsemeat-ready meals were discovered. **All these scandals have led to a drastic decline in meat consumption** over the last two decades. Organic meat is bought, if at all, from certified farms.

BSE, czyli choroba wściekłych krów w 2001 r., sprawiła, że ludzie stali się bardziej krytyczni w stosunku do spożycia mięsa. W 2005 r. wyszło na jaw, że zgniłe mięso zostało ponownie oznakowane i wprowadzone na rynek. Następnie w 2011 r. miał miejsce skandal EHEC, w wyniku którego zachorowało około 4000 osób w całej Europie. W 2013 roku odkryto dania

Głodni kultury? Jedzenie jest kultowe! - Zmiana kultury jedzenia

gotowe na bazie koniny. Wszystkie te skandale doprowadziły do drastycznego spadku spożycia mięsa w ciągu ostatnich dwóch dekad. Ekologiczne mięso, jeśli w ogóle, kupowane jest z certyfikowanych gospodarstw.

Troska o środowisko, globalne niedobory wody i hodowla przemysłowa to powody, dla których coraz więcej ludzi przechodzi na dietę roślinną. Ponadto nowe dowody medyczne wskazują, że spożycie mięsa jest odpowiedzialne za negatywne skutki, takie jak wysokie ciśnienie krwi i wysoki poziom cholesterolu. Może to prowadzić do chorób układu krążenia, takich jak udar. Na koniec przyjrzyjmy się różnym dietom XXI wieku.

Rozróżniamy, czy ktoś dobrowolnie powstrzymuje się od spożywania określonych pokarmów, czy też musi się powstrzymać od spożywania pokarmów ze względu na reakcje alergiczne..

Zacznijmy od tych diet, które prowadzą do ograniczeń ze względów zdrowotnych



Najczęstszymi alergenami są mleko krowie, seler, ryby, pszenica, orzeszki ziemne, soja i jaja kurze.

Jeśli ktoś jest uczulony na jedną lub więcej z tych substancji, może to powodować objawy od mrowienia warg po duszność i zapalenie przewodu żołądkowo-jelitowego. Dlatego w przypadku alergii należy zachować szczególną ostrożność. Aby zapobiec ryzyku chorób, od 2014 r. wszyscy producenci żywności w UE będą musieli udostępniać wykaz składników i informacje o alergenach w przypadku produktów – zarówno pakowanych, jak i nieopakowanych.

Diety alternatywne to ogólny termin określający wszystkie diety, w których spożycie mięsa jest ograniczone lub wyeliminowane.

Przyjrzyjmy się bliżej niektórym z nich:

Wegetarianizm	Unika się jedzenia pochodzącego od zwierząt, które zostały zabite. Obejmuje to mięso, ryby oraz produkty z nich wykonane, takie jak kiełbasy i ryby wędzone, konserwy mięsne i ryby.
Weganizm	Rozszerzona forma wegetarianizmu. W tej diecie na ogół unika się produktów pochodzenia zwierzęcego. Dotyczy to nie tylko jajek i miodu, mleka i sera, ale także skóry.
Paleo	znana również jako dieta z epoki kamienia - dozwolone jest mięso, ryby, jaja, owoce, warzywa, nasiona i tłuszcze. Zabronione są zboża, cukier, rośliny strączkowe i produkty mleczne.
Clean Eating	Podstawą jest odżywanie się produktami naturalnymi, bez dodatków/składników E. Jedzenie spożywane jest w 5-6 małych porcjach w ciągu dnia.
Raw food	Owoce, warzywa, nasiona, zioła i orzechy można podgrzewać maksymalnie do 42°C, w przeciwnym razie stracone zostaną ważne witaminy i składniki odżywcze. Tego typu dieta uznawana jest za zdrową, choć jednocześnie bardzo jednostronną.
Frutarianizm	Ani zwierzęta, ani rośliny nie mogą cierpieć z powodu takiego stylu odżywiania. Frutarianie jedzą tylko to, co spada z drzewa. Tematem tabu są także warzywa i owoce rosnące w ziemi, takie jak ziemniaki czy cebula.
Dieta niskowęglowodanowa (low carb)	Celem tej formy diety jest redukcja węglowodanów. Dopuszczalne jest maksymalnie 150 g dziennie, poza tym białka i tłuszcze (w postaci ryb i mięsa, mleka i tofu) są na porządku dziennym.

Jak widać, kreatywność w żywieniu nie ma granic. Ważne jest, aby stosować zbilansowaną dietę, ćwiczyć i nie przekraczać dziennej maksymalnej ilości kcal. W ten sposób zachowasz zdrowie i odciążysz organizm. Mając to na uwadze życzymy Państwu:

"Stay or get well!"

4.6 Podsumowanie

Wyobraź sobie, że ktoś z Waszego kręgu znajomych tęskni za domem. Jak najszybciej ich rozweselić? Z posiłkiem w domu i towarzystwie. Bo **wspólne jedzenie**, któremu towarzyszy dobra rozmowa, nie tylko **sprzyja poczuciu wspólnoty**, ale także **obniża puls i przynosi satysfakcję**. Wspólne jedzenie zbliża ludzi i wzmacnia dynamikę grupy, niezależnie od tego, czy posiłek jest spożywany w domu, czy w pracy.

Aby zapewnić **kulturalną atmosferę** przy stole wymagane są **dobre maniere przy stole**, które regulują użycie sztućców, szklanek i talerzy, a także **znajomość obcych potraw, zwyczajów i nietypowych terminów**. Rozdział 4.3 dał Wam ogólne pojęcie o tym, czego się spodziewać.

Znacie **rozwój kultury jedzenia** od okresu powojennego do współczesności i nauczyliście się, że **diety** należy dobierać nie tylko ze względów zdrowotnych, ale często także alergicznych. W ostatnim rozdziale dowiedziecie się więcej o alergenach i różnych dietach.

Różnorodność diet XXI wieku oferuje szeroką gamę specjalów, którymi każdy może się delektować do syta. Najważniejsze to zdrowo się odżywiać i być aktywnym.

4.7 Bibliografia

Cipriani A. (1984): Plate, table and board. A brief cultural history of eating. Südwest Verlag, Munich

Grillmann D. (2009): Etiquette for Dummies. Publisher Wiley-VCH, Weinheim

Hirschfelder G. (2005): European Food Culture. The history of nutrition from the Stone Age to the present day. Campus Verlag, Frankfurt/Main.

Kaufmann J.-C. (2014): Cooking Passion. The Sociology of Cooking and Eating. Verlag UVK, Konstanz.

Leitzmann C./Keller M./Hahn A. (2005): Alternative diets. Hippokrates-Verlag, Stuttgart.

Maurer E.R. (2012): Eating culture. Centaurus Verlag, Herbolzheim

Miklantz E./Lachmayer H./Eisendle R. (1999): The Kitchen. On the History of an Architectural, Social and Imaginative Space. Böhlau Verlag, Vienna, Cologne, Weimar.

Renner E. (2018): Der Speisen Würze. Stories about food culture and table manners from all over the world. Edition Zeitblende im AT Verlag, Aarau and Munich.

Salfellner H. (2022): Bohemian cuisine, a culinary journey. Haselbach Verlag: Vitalis, Prague.

Visit us on



www.cultureisyou.com



 /cultureisyou/



 [profile.php?id=100086739879308](https://www.facebook.com/profile.php?id=100086739879308)



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.