

# Kulturowe uwarunkowania zachowań żywieniowych

## *Cultural conditions of nutrition behaviour*

### I WSTĘP

Naukowo ustalone potrzeby pokarmowe, czyli normy żywienia i zasady żywienia, dla tych samych grup ludności są spójne dla wszystkich mieszkańców globu, pomimo to istnieją znaczne różnice w sposobie odżywiania się mieszkańców różnych kontynentów, krajów czy regionów. Potrzeba zaspokojenia odczucia głodu odbywa się w zróżnicowany sposób wśród osób różnych narodowości czy grup etnicznych. Na zachowania żywieniowe poza czynnikami fizjologicznymi, regulującymi spożycie pokarmu (odczucie głodu i sytości), fizyczną i ekonomiczną dostępnością pokarmu, wpływają także uwarunkowania kulturowe [1, 2]. Uwarunkowania zachowań żywieniowych, pomimo wielu determinant postępowania człowieka w kwestii żywności i żywienia, są ważnym elementem kultury danej społeczności [3].

Kultura wg Jeżewskiej-Zychowicz jest wytworem społecznej ewolucji, w ramach której pewne zachowania i systemy wartości są przyjmowane, a inne odrzucane, co wynika z ich korzystnego wpływu na rozwój człowieka, ułatwiając jego przystosowanie się do środowiska, bądź z ich szkodliwości [4]. Pojęcie kultury obejmuje trzy składowe, kulturę: materialną, duchową i społeczną, które dotyczą odpowiednio ogółu dóbr, środków i umiejętności produkcyjno-technicznych społeczeństwa; ogółu dzieł sztuki i literatury oraz zachowania, obyczaje, wierzenia, rytuały oraz używany język w danej społeczności [1]. W literaturze żywieniowej funkcjonuje także pojęcie kultury kulinarnej określanej jako ogół środków i przedmiotów oraz sposobów działania związanych z zaspokajaniem potrzeb pokarmowych danej społeczności [1]. Według

**Angelika Śmidowicz**<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu  
ul. Wojska Polskiego 28  
60-624 Poznań  
M: +48 695 413 329  
E: angelika.smidowicz@up.poznan.pl  
<sup>2</sup> Mobilny gabinet dietetyczny  
W: swiadomezywienie.pl

» 164

### I STRESZCZENIE

Zaspokajanie potrzeb pokarmowych odbywa się w zróżnicowany sposób wśród mieszkańców różnych społeczności. Kultura w znacznym stopniu wpływa na zachowania żywieniowe, w szczególności nakazy i zakazy religijne narzucają jej wyznawcom pewne ograniczenia żywieniowe. Poza religią zachowania żywieniowe kształtowane są przez obyczaje danej społeczności, wierzenia, mody. W artykule zaprezentowano opis wybranych kuchni narodowych oraz wpływ poszczególnych czynników kulturowych na wzory żywieniowe, panujące w danej społeczności. W dobie globalizacji zależności pomiędzy kulturą a żywieniem mają mniejsze znaczenie niż niegdyś, jednak nadal pozwalają w pełni zrozumieć zachowania żywieniowe jednostki czy całej grupy etnicznej.

**Słowa kluczowe:** zwyczaje żywieniowe, nawyki żywieniowe, kultura, religia, kuchnia narodowa

### I ABSTRACT

*Meeting the nutritional needs takes place in different ways among members of varied communities. Culture greatly affects nutrition behavior, in particular religious orders and prohibitions impose its followers certain dietary restrictions. Besides religion, eating habits are shaped by customs, beliefs, fashion. The paper presents description of selected national cuisines and the impact of cultural factors on individual dietary patterns prevailing in the community. In the era of globalization, the relationship between culture and nutrition are less important than before, but still allow to fully understand the eating behavior of individual or entire ethnic group.*

**Key words:** nutrition customs, eating habits, culture, religion, national cuisine

otrzymano / received

10.02.2016

poprawiono / corrected

05.03.2016

zaakceptowano / accepted

01.04.2016

Edema kultura kulinarna obejmuje sztukę kulinarną, czyli sposób przyrządzania potraw oraz ich dobór odpowiednio do okoliczności, sztukę podawania potraw, czyli obsługę konsumenta, a także doktrynę grzeczności, czyli ogólne zasady zachowania się przy stole, oraz etnodietetykę. Etnodietetyka to nauka, której przedmiotem zainteresowania są zależności pomiędzy kulturą a sposobem odżywiania się różnych zbiorowości, z uwzględnieniem różnic narodowościowych oraz etnicznych [1, 2].

Wzorce kulturowe dotyczące postępowania z żywnością oraz jej wykorzystanie dla zaspokojenia potrzeb żywieniowych to zachowania żywieniowe. Można wyróżnić dwa typy takich zachowań, mianowicie nawyki żywieniowe i zwyczaje żywieniowe. Nawyki żywieniowe (przyzwyczajenia) to charakterystyczne, powtarzające się zachowania, realizowane w celu zaspokojenia potrzeb pokarmowych, realizacji celów społecznych i emocjonalnych [1]. Zwyczaje żywieniowe są natomiast zgodne z kulturą zachowania, które odnoszą się do żywienia i reprezentowane są przez osobę wychowaną w danej kulturze. Mają one duży wpływ na wybór, spożywaną ilość, miejsce i sposób spożycia pokarmów [1]. Zbliżone znaczenie do zwyczajów żywieniowych ma pojęcie obyczaj żywieniowy. Obyczaj żywieniowy to zgodne z kulturą zachowania odnoszące się do żywienia, ale dotyczące sytuacji ważnych z punktu widzenia danego społeczeństwa a niedostosowanie się do nich jest negatywnie oceniane [3].

### **I ROLA KULTURY, ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM RELIGII W KSZTAŁTOWANIU ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH**

Dużą rolę w kształtowaniu wzorców kulturowych zarówno Polaków, jak i innych narodów mają religie. Spośród ważniejszych religijnych determinantów sposobu żywienia wymienia się: ograniczenie asortymentu spożywanych pokarmów, posty ilościowe oraz jakościowe, pokarmy świąteczne i obrzędowe [1].

#### **I Ograniczenie asortymentu spożywanych pokarmów (produkty jadalne i niejadalne)**

Przepisy religijne w dużym stopniu warunkują jadalność bądź niejadalność danych pokarmów, dlatego samo pojęcie „produkt jadalny” nie jest uniwersalne. To, co przez jedną grupę kulturową uznawane jest za jadalne, przez inną może nie być traktowane jako żywność, np. mięso psa chętnie spożywane przez mieszkańców Dalekiego Wschodu dla Europejczyka nie stanowi pokarmu, podobnie ślimak winniczek czy żabie udka we Francji są wykwinnym przysmakiem, a u większości Polaków wywołują wstręt. W różnych kręgach kulturowych miejscowa ludność może także przypisywać potencjalnym pokarmom wartość magiczną czy nadawać status świętości, przez co wyklucza je ze swojego jadłospisu, np. w Indiach krowy uznawane są jako święte, a mięso wołowe nie jest tam spożywane [1, 2]. Najczęściej przepisy te dotyczą pokarmów pochodzenia zwierzęcego, ale odnoszą się także do wykorzystania poszczególnych części zwierząt czy roślin na cele konsumpcyjne, np. w przypadku zwierząt są

to: mięso, podroby, krew, jaja, mleko, a w przypadku pokarmów roślinnych: liście, łodygi, bulwy, owoce itp. [2]. Ponadto kultura określa, w jaki sposób produkt powinien być przygotowany do spożycia i w jaki sposób spożywany [4].

Spośród religii najwięcej zaleceń i ograniczeń żywieniowych narzuca judaizm. Ogromna liczba przepisów dotyczących sfery żywienia, zawarta w Biblii, Talmudzie, kodeksie Szulchan Aruch, kształtuje specyficzne zwyczaje żywieniowe Żydów, a stopień ich przestrzegania zależy od stopnia zreformowania poszczególnych Żydów. Ortodoksyjni Żydzi przyjmują wszystkie nakazy i zakazy, natomiast Żydzi reformowani stosują coraz większe ustępstwa w diecie [4]. W religii tej wyróżnia się zwierzęta czyste, które nadają się do spożycia, oraz nieczyste, których nie należy spożywać. Spożywane przez Żydów mogą być zwierzęta przeżuwające, parzystokopytne (np. owce, bydło, kozy, sarny), ryby, mające płetwy i łuski, oraz ptaki, które były spożywane przez przodków, np. kaczkę, gołębie. Nieczyste są te, które nie spełniają jednej z tych cech, np. świnie nie są przeżuwaczami, wielbłądy nie są parzystokopytne, węgorz i rekin nie mają łusek, także drapieżne zwierzęta są niewłaściwe [1, 4]. Istnieje także zakaz spożywania mięsa z krwią, a zabijanie zwierząt oraz obróbka mięsa odbywa się w sposób, zapewniający całkowite usunięcie krwi, w której zawarte jest życie [4]. Wśród wyznawców judaizmu żywność dozwolona do spożycia nosi nazwę *koszer*, oznaczającą właściwy, odpowiedni. Formuła *koszerności* obejmuje przepisy dotyczące rytualnego (czystego) uboju bydła i drobiu, w odróżnieniu od trefnego (niezgodnego z żydowską tradycją), przyrządzania i przechowywania potraw. Zabronione jest między innymi jednoczesne spożywanie mięsa i mleka, co wynika z rabinicznej interpretacji trzykrotnie powtózonego w Biblii zakazu gotowania koźlęcia w mleku jego matki [4].

Zakazy dotyczące spożywanych pokarmów w judaizmie są bardzo zbliżone w islamie, gdyż obie te religie kształtowały się w zbliżonych warunkach geograficznych. Muzułmanów podobnie jak Żydów obowiązuje zakaz spożywania mięsa i krwi zwierząt nieczystych oraz zwierząt padłych czy ubitych, niezgodnie z zasadami tzw. *halahy*. Do rytuału należy m.in. wzywanie imienia Allaha podczas uboju. Ponadto zakazuje się spożywania napojów alkoholowych [1, 4].

W hinduizmie nie istnieją zakazy odnoszące się do żywienia, jednak zaleca się powstrzymywanie od konsumpcji krwi, mięsa, jaj, grzybów, napojów alkoholowych i niektórych warzyw (por, rzepa, cebula, czosnek). Należy zaznaczyć, że wykluczenie tych pokarmów stanowi drogę do osiągnięcia doskonałości [1, 4]. Większość pobożnych Hindusów, szczególnie najwyższa kasta braminów, dostosowuje się do tych zaleceń. Hinduizm zakłada, że wszystkie zwierzęta zawierają część hinduskiego boga Brahmę i są święte, jednak szczególną czcią otaczane są krowy. Według hinduskiej mitologii krowa została stworzona w tym samym dniu, co Brahma, stała się także symbolem macierzyństwa, a „świętość krowy” jest prawdopodobnie wynikiem jej przydatności dla człowieka. Krowa była pomocna przy uprawie ziemi, dawała mleko oraz opał w formie wysuszonego

kału. Masło i mleko, jako pochodzące od krowy, również traktowane są jako święte i stosowano je np. do odkażania domu [4].

Podobne, wegetariańskie zalecenia są charakterystyczne dla buddyzmu, gdzie podstawową zasadą jest zakaz zabijania wszelkich istot żywych [1]. Budda głosił, że życie wszystkich istot łączy się w całość, a człowiek jest tylko jednym z ogniw. Spożywanie mięsa przez wyznawcę buddyzmu jest więc swego rodzaju kanibalizmem. Wierzą oni bowiem, że nie ma istoty, która nie byłaby kiedyś ich matką, ojcem, żoną czy siostrą. Mimo zakazu zabijania zwierząt buddysta może spożywać ryby, gdyż nie są one zabijane, a „zabierane z wody” [4].

Chrześcijaństwo, mimo że podobnie jak judaizm opiera się na Biblii, nie nakłada na swoich wyznawców żadnych zakazów, jeśli chodzi o asortyment spożywanych produktów [1]. Nakazy religijne wśród wyznawców religii rzymskokatolickiej dotyczą jedynie okresowych postów. Wyjątek stanowią adwentyści Dnia Siódmego, mormoni oraz niektóre katolickie zakony, gdzie ingerencja w nawyki żywieniowe swoich wyznawców jest znacznie silniejsza. Wykluczają oni z jadłospisu mięso, napoje alkoholowe, ostre przyprawy (ocet, musztarda, pieprz, papryka) i kawę [1, 4].

Z naukowego punktu widzenia akceptowanie jednych, a odrzucanie drugich produktów w większości nie znajduje racjonalnego uzasadnienia. Stanowiąc może jednak wyraz tzw. zbiorowej mądrości, chroniąc miejscową ludność przed zatruciami lub głodem, np. wieprzowina i krew w gorącym klimacie szybko się psują, zwierzęta drapieżne są roznośicielami wielu chorób, a święte krowy dają mleko [2].

### | Posty

Post polega na okresowym powstrzymaniu się od jedzenia, co stanowi instrument doskonalenia duchowego lub przygotowania do ważnych świąt religijnych. Taka forma doskonalenia duchowego obowiązuje wśród wyznawców wielu religii. Można rozróżnić post ilościowy, który polega na ograniczeniu ilości posiłków spożywanych w ciągu dnia i ich rozmiarów oraz post jakościowy, podczas którego wyklucza się z jadłospisu określony rodzaj pokarmów [2]. W religii rzymskokatolickiej obowiązują oba rodzaje postów: okresowa wstrzemięźliwość od potraw mięsnych oraz post ścisły, polegający na spożywaniu trzech posiłków w ciągu dnia, w tym tylko jednego do syta. W przeszłości post obowiązywał w każdą środę, piątek i sobotę oraz przez cały okres adwentu i wielkiego postu, obecnie wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych jest zwyczajowo praktykowana w każdy piątek, a ścisły post obowiązuje w Środę Popielcową i Wielki Piątek. Wśród wyznawców Allaha bardzo ważny jest *ramadan*, czyli okres postu przypadający na dziewiąty miesiąc kalendarza muzułmańskiego. W okresie ramadanu obowiązuje absolutny zakaz spożywania wszelkich pokarmów i napojów w okresie od świtu do zmierzchu dla każdego zdrowego muzułmanina powyżej 10. r.ż. [1].

### | Pokarmy odświętne i obrzędowe

Posiłki odświętne i obrzędowe są przeciwieństwem postów i są one spożywane w czasie ważnych świąt religijnych i narodowych, uroczystości rodzinnych czy uctw obrzędowych, spotykanych wśród niektórych prymitywnych ludów. Posiłki te są obfite i wyszukane, np. w okresie świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy u katolików czy święta Pesach u Żydów serwuje się charakterystyczne potrawy (np. opłatek oznaczający pojednanie, makiełki – dobrobyt, jajka gotowane w formie pisanek – moc życiową, siekane śledzie – zmartwychwstanie), bez których święta te nie osiągnęłyby właściwego wymiaru. Tradycje kulinarne w różnych kręgach kulturowych mogą dotyczyć także spożywania pokarmów okolicznościowych, związanych np. z narodzinami dziecka, chrzczeniem, obrzezaniem, weselami, obchodzeniem urodzin czy imienin, pogrzebem. Należy zaznaczyć, że pożywienie ma podkreślać odświętny charakter posiłku, sprzyjać wytworzeniu przyjemnej atmosfery i okazaniu gościnności, a bardziej niż wartość odżywcza liczy się wartość symboliczna posiłku. Jadłospis odświętny jest z reguły bardziej urozmaicony, a potrawy bardziej pracochłonne niż te spożywane na co dzień, na których przygotowanie w dni powszednie nie starcza czasu. Ponadto pokarmy odświętne są często droższe, a z przyczyn ekonomicznych nie są spożywane często w danej społeczności [1, 2].

### | KUCHNIE NARODOWE I REGIONALNE (obyczajowość a zachowania żywieniowe)

Duży wpływ na spożycie żywności mają normy obyczajowe, przyjęte w danej zbiorowości, które regulują szeroki zakres spraw społecznie doniosłych dla danej grupy, pozostających poza sferą religii, moralności i obowiązującego prawa. Pewnym wyrazem roli obyczajowości w kształtowaniu zachowań żywieniowych są kuchnie narodowe i regionalne [4].

Kuchnia narodowa oznacza charakterystyczny dla danego narodu dobór surowców oraz sposób przyrządzania z nich potraw, natomiast kuchnia regionalna dotyczy regionu kraju (np. kuchnia śląska) lub większego obszaru należącego do kilku narodów (np. kuchnia bałkańska) [1].

Stały kontakt z daną kuchnią w okresie dzieciństwa i młodości determinuje przyzwyczajenia i upodobania, które są kulturowane w wieku dorosłym, niezależnie od miejsca zamieszkania [2]. Oczywiście obecnie mamy do czynienia z globalizacją, co umniejsza znaczenie tych zależności, jednak nadal można mówić o kuchniach narodowych i regionalnych [1].

### | KUCHNIE NARODOWE

#### • Kuchnia angielska

Stanowi zbiór tradycji wyspiarskich związanych z religią chrześcijańską (anglikańską) i wpływami kolonialnymi, za sprawą których przejęła sposoby produkcji, komponowania i podawania potraw oraz zwyczaje zachowania się przy stole z innych kultur. Najbardziej znane angielskie potrawy to m.in.: jajka na bekonie (*eggs and bacon*), kanapki (*sandwiches*), ryba

z frytkami (*fish and chips*) [1]. Na stałe w historię angielskiej kultury kulinarnej wpisało się także angielskie śniadanie (*English breakfast*) [4]. Kuchnia ta oceniana jest jako mało wykwinna i niezbyt zdrowa, ze względu na duży udział potraw smażonych i pieczonych z mięsa czerwonego, zawierającego niekorzystne kwasy tłuszczowe nasycone oraz wszelkiego rodzaju *puddingi* przyrządzane na tłuszczu zwierzęcym, np. *Yorkshire pudding*, przygotowywany na bazie mleka, jaj, mąki, zapiekanych pod warstwą tłuszczu wołowego. Jako pozytywny aspekt można uznać spożywanie soków, płatków owsianych (*porridge*) oraz ryby w postaci wędzonego śledzia czy dorsza na śniadanie. Tradycyjnym napojem jest herbata, wśród alkoholi najpopularniejsze to whisky, gin i angielskie piwo (*ale*) [1].

#### • Kuchnia francuska

Ukształtowała się pod wpływem religii chrześcijańskiej i jest uważana za najdoskonalszą w zachodnim kręgu kulturowym. Kuchnia francuska oferuje szereg przysmaków, m.in. sery żółte, pleśniowe, żabie udka, ślimaki, pasztety, francuskie rogaliki. W codziennej kuchni francuskiej spośród mięs wykorzystywane są cielęcina, wołowina, drób, baranina, dziczyzna, ryby i owoce morza. Duże znaczenie mają także warzywa, owoce, oliwa i masło. Tradycja dodawania do potraw ostrych przypraw, czosnku, wina, owoców cytrusowych, pomidorów i orzechów pochodzi z czasów rzymskich, natomiast zasadą współczesnej kuchni francuskiej jest krótkie gotowanie lub pieczenie przy zachowaniu naturalnego smaku produktów, który może zostać podkreślony poprzez dodatek przypraw. Korzystne elementy kuchni francuskiej to: różnorodność stosowanych produktów, duża ilość warzyw, owoców, ryb morskich i owoców morza, orzechów, oliwy i ziół oraz umiarkowane spożycie czerwonego wina. Natomiast tłuste sery, pasztety, pieczywo jasne i z dużą ilością tłuszczu (*croissanty*), zawiesziste sosy, kawa typu *robusta* o dużej zawartości kofeiny, nadmierne używanie masła i śmietany to niekorzystne aspekty tej kuchni [1].

#### • Kuchnia grecka

Wywodzi się ze starożytnej greckiej sztuki kulinarnej. Spośród mięs najczęściej spożywane są baranina i jagnięcina pieczone na ruszcie, dalej także drób, wołowina, ryby i owoce morza. Bardzo popularne są dania rybno- lub mięsno-warzywne przyrządzane na bazie oliwy z oliwek, stanowiącej główne źródło tłuszczu w tej kuchni. W kuchni greckiej stosuje się duże ilości przypraw i sok z cytryny, które nadają odpowiedni smak. Typowym składnikiem jest także jogurt kozi lub owczy, z którego przygotowuje się popularne *tzatziki*. Powszechnie spożywa się wino, zarówno jako dodatek podczas przygotowywania potraw oraz do serwowanych dań. Większość elementów kuchni greckiej, tj. wykorzystywane składniki, forma obróbki kulinarnej (gotowanie lub pieczenie na ruszcie), jest uznawana za korzystne. Wśród niekorzystnych elementów można wyróżnić desery i łakocie, np. tłuste ciasta w słodkich syropach i tłuste przetwory mleczne [1].

#### • Kuchnia włoska

Stanowi kontynuację tradycji kulinarnych Imperium Rzymskiego oraz wpływów religii chrześcijańskiej. Kuchnia ta cechuje się prostymi potrawami przy jednoczesnej staranności ich wykonania. W kuchni włoskiej stosuje się dużą ilość warzyw i świeżych ziół, a do wykańczania potraw używa się tartego parmezanu. Spośród mięs spożywa się cielęcinę, drób, wieprzowinę, ryby i owoce morza. Popularną potrawą są *pasta*, czyli makarony, które podaje się jako danie poprzedzające mięso z sałatką lub gotowanymi warzywami. Przed daniem głównym serwuje się natomiast tzw. *antipasti*, czyli zakąski w postaci warzyw, serów, wędlin ryb czy owoców morza. Charakterystyczne włoskie dania to m.in.: *risotto*, *pizza*, *tiramisu*. Popularne napoje to różne formy kawy (np. *espresso*) oraz wino. Kuchnia włoska, w szczególności region południowy, jest typowym przedstawicielem niezwykle zdrowej diety śródziemnomorskiej [1, 4].

#### • Kuchnia żydowska

Jak już wspomniano, ta kuchnia wymaga, aby pokarmy były przygotowywane zgodnie z zasadą *koszerności*, obowiązującą w judaizmie. Ponadto nie należy łączyć ze sobą pokarmów mięsnych i mlecznych ani spożywać ich tuż po sobie. Taki sposób postępowania nie znajduje uzasadnienia naukowego, jednak dzięki temu w kuchni żydowskiej nie są obecne potrawy mięsne zaprawiane śmietanką, zawiesziste sosy i zupy, które są wysokokaloryczne. W kuchni tej stosuje się długotrwałą obróbkę termiczną potraw, co wiąże się ze znacznymi stratami witamin i składników mineralnych. Często serwowane są także ciężkostrawne i wysokoenergetyczne potrawy, np. *czulent*, czyli zapiekanka z duszonej wołowiny, jaj, kaszy, fasoli i warzyw cebulowych, czy długo gotowane słodkie desery z owoców lub warzyw, np. *cymes* [1].

#### • Kuchnia arabska

Obejmuje kraje północnej i północno-zachodniej Afryki, w których dominującą religią jest islam, a kuchnie te wykazują wiele podobieństw i bazują na daniach ze zbóż i warzyw. Spośród mięs spożywane są baranina, drób i ryby. Nie ma tutaj określonego porządku serwowanych dań, po posiłkach często serwuje się herbatę z miętą, rzadziej kawę. Współcześnie kuchnia arabska łączy cechy kuchni europejskich z przyprawami Wschodu. Kuchnia ta jest postrzegana jako zdrowa, ze względu na duże spożycie warzyw i zbóż, a mały udział mięsa gotowanego i grillowanego. W krajach arabskich zabronione jest spożywanie alkoholu [1].

#### • Kuchnia turecka

Podobnie jak kuchnia arabska, należy do kręgu kulturowego wyznawców islamu. Najważniejsze potrawy tureckie bazują na warzywach (papryka, bakłażan, cebula, pomidor) z dodatkiem czosnku, oliwy z oliwek i pieprzu. Szczególnie często serwowane są bakłażany w różnych formach. W przeważającej części jarski jadłospis jest wzbogacany o baraninę, np. z rusztu (*sis kebab*) albo w formie *döner kebab* (opiekane na pionowym ruszcie i stopniowo odcinane kawałki mięsa). Kuchnia turecka

zalicza się do zdrowych kuchni, gdyż obfituje w warzywa, oliwę, przyprawy, będące źródłem witamin i składników mineralnych oraz substancji biologicznie aktywnych, oraz małe ilości grillowanego mięsa. Za niezdrowy element kuchni tureckiej należy uznać częste używanie zjełczałego masła [1].

#### • Kuchnia chińska

Stanowi spuściznę jednej z najstarszych i najpotężniejszych cywilizacji. Na kulturę Chin ogromny wpływ wywarł buddyzm, a także hinduizm, konfucjonizm i taoizm. Kuchnia chińska charakteryzuje się bogactwem wykorzystywanych składników i różnorodnością smaków oraz wykorzystywaniem pałeczek do jedzenia [4]. Warzywa, drób, mięso, ryby zwykle rozdrabiane są na jednakowe kawałki, a następnie krótko smażone na oleju arachidowym, sojowym lub sezamowym. Charakterystyczne produkty to ryż, pędy bambusa, grzyby moon, imbir, soja, fasola, biała kapusta, ogórki, sos ostrygowy, drób, wieprzowina, owoce morza. Ważnym dodatkiem do potraw jest sos sojowy. Korzystne aspekty kuchni chińskiej to urozmaicenie stosowanych surowców, krótka obróbka cieplna, niestosowanie masła, serów i śmietany. Natomiast wadą jest nieużywanie ziół, będących nośnikiem substancji biologicznie aktywnych, oraz mlecznych produktów fermentowanych, które są źródłem probiotycznej mikroflory oraz wapnia. Tradycyjnym chińskim napojem jest herbata, która dostarcza substancji o działaniu antyoksydacyjnym. Podczas wyjątkowych okazji serwuje się wino, wódkę ryżową oraz piwo [1].

#### • Kuchnia meksykańska

Jest dobrze znanym w Europie przedstawicielem kuchni państw Ameryki Środkowej. Kultura kulinarna Meksyku powstała poprzez połączenie tradycji cywilizacji Majów i Azteków oraz wpływów hiszpańskich konkwistadorów [1]. W mitologii Majów ludzie powstałi z masy kukurydzianej, wymieszanej z krwią bogów, dlatego kukurydza w tej kulturze otaczana jest niemal boską czcią [4]. Dlatego dominującym surowcem jest kukurydza, ale także nasiona roślin strączkowych, mięso, pomidory i inne warzywa oraz ostre przyprawy. Obecnie głównymi rodzajami mięs w tej kuchni są ryby, wieprzowina oraz drób. Ważnym uzupełnieniem potraw meksykańskich są sosy, do których dodaje się ostrą paprykę chili, np. *tabasco*. Sztandarowym daniem jest *tortilla*, czyli kukurydziany placek, szczególnie ważną rolę odgrywają także kaktusy podawane w postaci sałatek z opuncji, oraz *tequila*, czyli wódka z agawy. Podsumowując, kuchnia meksykańska zaliczana jest do zdrowej kuchni [1].

#### • Kuchnia polska

Ukształtowała się głównie poprzez wpływ kultury zachodniej oraz religię katolicką. Dominują w niej potrawy z mąki pszennej i żytniej, warzywa kapustne i cebulowe, buraki, marchew, ogórki, tłuszcze zwierzęce, mięso i wędliny wieprzowe, podroby, drób, a w znacznie mniejszej ilości używa się mięsa wołowego, dziczyzny, serów, jaj i miodu. Polska kuchnia jest zróżnicowana

regionalnie, a potrawy typowe w jednym regionie kraju, w drugim są dużo mniej popularne. Można wyróżnić następujące polskie kuchnie regionalne: beskidzką, galicyjską, góralską, kresową, kaszubską, śląską, mazurską, wielkopolską. Każda z kuchni regionalnych ma swoje charakterystyczne potrawy, mające często gwarowe nazwy, np. *gżik* to w kuchni wielkopolskiej twarożek ze śmietaną, *ślepe ryby* to inaczej zupa ziemniaczana, a *plyndze* to smażone placki ziemniaczane [1]. Kuchnie regionalne są efektem wpływów historycznych (zaborcy), np. wiele potraw Wschodu na stałe wpisało się w menu kuchni polskiej (barszcz ukraiński, chłodnik litewski), w kuchni wielkopolskiej widoczne są wpływy kuchni zachodnich sąsiadów (np. jednogarnkowe potrawy – *intopf*). Tradycyjna kuchnia polska jest wysokokaloryczna i ciężkostrawna i nie jest zbyt korzystna dla zdrowia [1]. Ostatnio zauważyć można odmienny sposób gotowania, praktykowany przez młodsze pokolenia [1]. Nadal utrzymuje się natomiast model skromnej konsumpcji na co dzień, do obfitej i urozmaiconej w okresie świąt czy uroczystości i spotkań w większym gronie. W kulturze polskiej specyficznym posiłkiem jest np. obfity obiad niedzielny, spożywany w gronie rodziny [1, 4].

Wspólne spożywanie posiłków w wielu kulturach jest ważnym przejawem obyczajowości żywieniowej, daje poczucie przynależności i bezpieczeństwa, są jednak i takie kultury, gdzie spożywanie pokarmów jest sprawą prywatną, np. w Polinezji istnieją społeczności, w których wierzą, że kobiety i mężczyźni nie powinni widzieć się w trakcie konsumpcji [4].

Pewną rolę w kreowaniu zachowań żywieniowych odgrywa także moda, będąca specyficznym typem obyczaju. Moda jest jednak zjawiskiem zmiennym i nietrwałym. Sfera żywności i żywienia dość często podlega kaprysom mody, np. jest moda na szczupłą sylwetkę, modne mogą być konkretne produkty spożywcze czy potrawy, np. słynne *sushi* [4, 5]. Modzie żywieniowej najłatwiej ulegają osoby interesujące się problematyką zdrowego żywienia [4].

### I SYMBOLICZNE ZNACZENIE ŻYWNOCI

Religia i obyczaje obowiązujące w danej społeczności obejmują także symbole i symboliczne zachowania związane z żywieniem, a ich symboliczne znaczenie jest zrozumiałe tylko w kulturze, w której powstały [4]. Lęk przed głodem i neurodzajem oraz sakralny stosunek do żywności sprawiły, że niektóre produkty wykorzystywano niegdyś do zabiegów magicznych, mających zapewnić określone profity. Szczególnie duży udział magii obserwuje się podczas Wigilii Bożego Narodzenia oraz świąt wielkanocnych, np. na wigilijnym stole podawano szeroki zestaw potraw, co miało zapewnić dobrobyt [4].

### I PODSUMOWANIE

Podsumowując, w dobie globalizacji (przenikanie się kultur, większa dostępność szerokiego asortymentu produktów – handel międzynarodowy) następują zmiany w modelu konsumpcji i pojawiają się nowe zachowania żywieniowe [5, 6]. Badania, przeprowadzone na Uniwersytecie Warszawskim, wykazały,

że istnieje zależność pomiędzy wyjazdami zagranicznymi a zainteresowaniem kuchniami innych grup etnicznych [7]. Warto również wspomnieć o zjawisku akulturacji (westernizacji) sposobu żywienia wśród imigrantów, czyli przejmowanie zachowań żywieniowych kraju gospodarza. Często zjawisko to jest niekorzystne dla zdrowia, gdyż dieta zachodnia, np. w Stanach Zjednoczonych, jest wysokokaloryczna i charakteryzuje się dużym udziałem produktów wysokoprzetworzonych [8]. Globalizacja może prowadzić do uniwersalizacji nawyków żywieniowych i zaniku miejscowych tradycji kulinarnych, z drugiej jednak strony sprawia, że tradycje kulinarne mogą być przenoszone z jednego miejsca do innego [7]. Obserwuje się bowiem coraz większe zainteresowanie żywnością tradycyjną i regionalną, np. wśród polskich konsumentów [9], a konsument wielokulturowy, z jednej strony poddaje się trendom globalnym, a z drugiej dąży do zachowania kulturowej tożsamości [10]. Obecna sztuka kulinarna czerpie zatem inspiracje z tradycji kulinarnych różnych cywilizacji i narodów, jednak dzięki poprawie świadomości wpływu sposobu żywienia na stan zdrowia priorytetem jest dostarczenie do organizmu niezbędnych ilości składników odżywczych, uwzględniając jednakowoż nawyki żywieniowe i preferencje pokarmowe [1, 6]. Mimo że poszczególne religie nakładają na swoich wyznawców nakazy i zakazy żywnościowe, to wpływający czas działał modyfikująco na sposoby ich realizacji, np.

wśród Polaków obserwuje się zeświecczenie oraz coraz częstsze kontakty międzywyznaniowe [4]. Nadal jednak zachowania żywieniowe danej społeczności czy jednostki można rozpatrywać przez pryzmat oddziaływania religii i kultury.

## LITERATURA

1. J. Gawęcki, E. Flaczyk: *Czynniki kulturowe wpływające na sposób żywienia społeczeństwa*, [w:] J. Gawęcki, W. Roszkowski: *Żywność człowieka a zdrowie publiczne*, PWN, Warszawa 2012, 166-180.
2. J. Gawęcki: *Żywność a zwyczaje kulturowe*, [w:] J. Gawęcki, L. Hryniewiecki: *Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, PWN, Warszawa 2007, 438-442.
3. M. Jeżewska-Zychowicz: *Zachowania żywieniowe, ich istota i uwarunkowania*, [w:] M. Jeżewska-Zychowicz: *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*, SGGW, Warszawa 2007, 7-15.
4. M. Jeżewska-Zychowicz: *Znaczenie kultury w kreowaniu zachowań żywieniowych*, [w:] M. Jeżewska-Zychowicz: *Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania*, SGGW, Warszawa 2007, 34-77.
5. A. Rataj: *Zwyczaje żywieniowe i sztuka kulinarna a dziedzictwo kulturowe narodów*, Tajemnice smaku produktów regionalnych i tradycyjnych, Kraków 2006, <http://www.produktyregionalne.edu.pl/dokumenty/1Rataj.pdf> (dostęp z dnia: 13.01.2016).
6. H. Makąła: *Kultura żywnościowa a turystyka – obszary wspólnych zainteresowań*, *Zeszyty Naukowe Turystyka i Rekreacja*, 13(1) 2014, 133-145.
7. K. Gwiazdowska, A. Kowalczyk: *Zmiany upodobań żywieniowych i zainteresowanie kuchniami etnicznymi – przyczynek do turystyki (kulinarniej?)*, *Turystyka Kulturowa*, 9, 2015, 6-24.
8. M. Gajewska: *Akultura sposobu żywienia i jej wpływ na stan zdrowia imigrantów*, *Probl Hig Epidemiol*, 93(1), 2012, 178-182.
9. S. Żakowska, K. Kuc: *Żywność tradycyjna i regionalna w opinii i zachowaniach polskich konsumentów*, *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 3(64), 2009, 105-114.
10. S. Żakowska: *Żywność tradycyjna z perspektywy konsumentów*, *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 3(82), 2012, 5-18.