

СПЕЦИЈАЛНИ ЗАХТЕВИ У ИСХРАНИ САВРЕМЕНИХ ПОТРОШАЧА МОДЕРНОГ ДОБА

Предраг Тошић

Универзитет за пословне студије, Факултет за туризам и хотелијерство, Бања Лука, БиХ
pedjat80@gmail.com

Бојана Калењук

Универзитет у Новом саду, Природно-математички факултет, Нови Сад, Србија
bojana.kalenjuk@dgt.uns.ac.rs

SPECIAL NUTRITION REQUIREMENTS IN MODERN TIME

Abstract

Every day, employees in catering industry have different requirements about food their guests ask for. Those requirements are religious or health in the most of case. Often, people just want to eat well, so they have alternative ways of nutrition. This paper has a task of finding possibilities in nutrition like: „halal“, „kosher“, vegetarian food (lakto, ovo, pescio), macrobiotics, raw, food by blood type, chrono food, organic food, various allergies, celiac disease, intolerance to food, nutrition determined to some diseases and other requests in modern time. The aim of this paper is to find guidelines and prepare staff in catering for various requirements, so they can respond to them and give a contribution to profitable business.

Key words: food, nutrition, catering, gastronomy, restaurants

Извод

Угоститељи се свакодневно сусрећу са различитим специјалним захтевима у погледу исхране својих гостију и структуре оброка на њиховом тањиру. Ти захтеви су различите природе, најчешће здравствени или религиозни, или усмерени на здрав живот и алтернативне начине исхране, али понекад и неразумљиви за угоститељско особље. Рад има задатак да истражи могуће специјалне захтеве у исхрани са којима могу да се сусретну запослени у угоститељству, као што су потреба за халал, кошер, посном храном, вегетеријанском (лакто, ово, песцо), макробиотичком, сировом исхраном, по крвним групама, хроно, функционалном храном, органском, преосетљивости на храну, алергијама на храну, целијакијом, интолеранцијом, исхраном оболелих од одређених болести и другим захтевима модерног доба. Циљ рада је да да јасне смернице и припреми угоститељске и туристичке раднике за могуће облике потражње, како би на њих успешно одговорили и тако дали свој јасан допринос профитабилном пословању.

Кључне речи: храна, исхрана, угоститељство, гастрономија, ресторатерство

УВОД

Задовољење физиолошких потреба за храном спада у основне потребе туристе али и свих осталих потрошача који посећују угоститељске објекте за пружање услуга хране и пића. Оно што отежава задовољење ових потреба су све већи специфични захтеви у погледу исхране, чији се значај судећи по многобројним ауторима огледа у једној трећини укупне туристичке потрошње укупног туристичког промета у свету (Meleg, Cerović, 2003). У жељи да развију што разноврснију и квалитетнију гастрономску понуду одређеног места (туристичке дестинације, града, села), угоститељски објекти (запосленици у њима на челу са шефовима кухиња) препоручују широк спектар домаћих специјалитета, затим јела интернационалне или националне кухиње а у последње време и специјалитете модерне (молекуларне, сувид) кухиње. Међутим, често се дешава да та јела не могу да задовоље одређене захтеве у исхрани који су везани за етничку припадност, веру, обичаје, индивидуалне навике или здравствене потребе.

Иако неки са подсмехом гледају на специфичне захтеве у исхрани у угоститељству и сматрају да томе не треба придавати велики значај, истраживања показују другачије. Боравак у угоститељском објекту треба да причини задовољство сваком госту па је познавање угоститеља специфичних начина припреме јела пожељно, па чак и неопходно.

Предмет овог рада су посебне гастрономске потребе потрошача и могућност угоститеља да одговоре овим захтевима. Циљ рада је да упути и да јасне смернице али и припреми угоститељске раднике за могуће облике потражње, како би на њих успешно одговорили и тако дали свој јасан допринос профитабилном пословању. Рад има задатак да истражи могуће специјалне захтеве у исхрани са којима могу да се сусретну запослени у угоститељству, као што су потреба за халал, кошер, посном храном, вегетеријанском (лакто, ово, песцо), макробиотичком, сировом, храном намењеној крвним групама, хроно, органском, преосетљивости на храну, алергијама на храну, целијакијом, интолеранцијом, исхраном оболелих од одређене болести и другим гастро захтевима модерног доба.

ИСХРАНА ВЕГЕТАРИЈАНАЦА

Гости у угоститељским објектима све чешће захтевају храну која је искључиво припремљена од намирница биљног порекла, те захтеве упућују вегетаријанци али и не-вегетаријанци, што је резултирало потребом за широким спектром посне хране (Beardsworth, Bryman, 2004; Greenway, 2010; Lanou, 2007).

Вегетаријанство може да се опише као дијететски образац исхране који се карактерише конзумирањем хране биљног порекла и избегавањем неких или свих намирница животињског порекла (Perry et. al., 2001; Janda,

Троссџа, 2001). Иако многи мисле да вегетаријанство подразумева једну целовиту (хомогену) групу, она се у ствари састоји из многих варијација тј. типова које успешни угоститељ мора да познаје, односно разликује (Светковић et al., 2016), а то су:

- полу вегетаријанци: конзумирају намирнице животињског порекла, осим црвеног меса (говедина и јагњетина);
- случајни вегетаријанци: бирају балансирање своје исхране кроз повећану потрошњу вегетаријанских намирница и/или прихватају вегетаријански начин живота одређени временски период;
- песцо вегетаријанци: избегавају конзумирање меса и живине, али конзумирају рибу и остале намирнице животињског порекла;
- лако-ово вегетаријанци: не конзумирају месо, живину и рибу, али конзумирају друге намирнице животињског порекла, укључујући млечне производе и јаја;
- лакто вегетаријанци: не конзумирају месо, живину и рибу, али конзумирају друге намирнице животињског порекла, укључујући млечне производе;
- ово вегетаријанци: не конзумирају месо, живину и рибу, али конзумирају друге намирнице животињског порекла, укључујући јаја (не конзумирају млечне производе);
- вегани: избегавају конзумирање све хране и састојке животињског порекла, укључујући мед;
- сирови вегани: конзумирају само топлотно необрађене намирнице биљног порекла;
- фрутаријанци: конзумирају само воће, орашасте плодове и семенке, избегавају све намирнице животињског порекла, поврће и житарице (Fox, Ward, 2008; Ginsberg, Ostrowski, 2003; Shani, 2010).

ИСХРАНА ПО КРВНИМ ГРУПАМА

Крвне групе су се појавиле као директан одговор човека на природно окружење и храну која му се у њој нудила и та условљеност важи и до данас (Vago, Degremont, 2005). Приликом пружања услуга гостима којима је исхрана по крвним групама круцијални сегмент исхране треба се придржавати правила које дефинише D'Adamo (2011), а то је да:

- крвној групи 0 одговара исхрана која се састоји од живине, меса, рибе, корјења, сјемена, шумских плодова, воћа, љешњака и ораха;
- крвној групи А најприближније одговара исхрана вегетаријанаца чак можемо рећи и вегана;
- организму крвне групе Б одговара већина намирница али намирнице животињског порекла више задовољавају потребе организма и

– крвној групи АБ одговарају намирнице из обе крвне групе (и групе А и групе Б) уз минималне измене.

ИСХРАНА МАКРОБИОТИЧАРА

Макробиотски начин исхране је у основи вегетаријански начин исхране. У овој исхрани доминирају житарице (цело зрно) и поврће, али се конзумирају и специјални чајеви, морске алге, лековито биље и ферментисани сојини производи. Исхрана макробиотичара захтева често кориштење топлотно обрађене хране, с тим да удео појединих врста намирница буде следећи:

- поврће 20-25%,
- супа и салата 5%,
- махунарке и морске алге 5-10% и
- воће 5%.

Важна карактеристика овог начина исхране јесте обавезно балансирање учешћа свих нутриената. Од меса, употребљава се само месо перади и беле рибе. У потпуности избегавају масну храну и храну са адитивима. Намирнице које не би требало да буду основа исхране су: месо, јаја, млечни производи и рафинисана со, као и: алкохол, кафа, рафинисани шећер и јужно воће (Cvetković et al., 2016).

РЕЛИГИОЗНА ПРАВИЛА И ЗАХТЕВИ У ИСХРАНИ

Потрошачи данашњице имају другачије навике и потребе у исхрани, а један од честих „проблема“, можемо слободно рећи и изазова, са којима се запослени у угоститељству сусрећу јесте непознавање религиозних правила везаних за исхрану.

Најзаступљеније религије са којима се наши угоститељи сусрећу јесу хришћанство (православље, римокатоличанство), ислам и јудаизам, док повећани број туриста утиче и на појаву хиндуизма и будизма. Ипак, потребно је нагласити да навике у исхрани верских припадника често варирају, чак и међу припадницима исте верске скупине (Goyan Kittler et. al., 2012).

Генерално гледано, постоје одређена начела која се морају поштовати, а то су код:

- православаца и католика: правила поста (Калењук, 2016);
- муслимана: припрема јела од намирница које имају ознаку халал и одсуство свињског меса и прерађевина у исхрани (Kamali, 2010; Al-Qaradawi, 2007);
- јевреја: припрема јела од намирница са ознакама кошер стандарда који прописује производњу и припрему хране према посебним прописима и обичајима и конзумирање телетине и овчетине и

– хиндуса и будиста: избегавање говедине и доминантност вегетаријанске исхране (Калењук, 2016).

ЗЕЛЕНА ("ЕКО") ДИЈЕТА – ПРИРОДНА ИСХРАНА

Угоститељи који се сусретну са изазовом да припремају оброке особама које су на зеленој или природној исхрани морају да знају да она подразумева коришћење производа без третмана високим температурама, производа без адитива, производа пакованих у амбалажу са могућношћу рециклаже, те производа добијених органском производњом.

ХРОНО ИСХРАНА

Хроно исхрана се базира на конзумирању хране према дневном телесном ритму организма где су битни сегменти комбинација састојака и време конзумирања. Опште правило које карактерише хроно исхрану су три главна оброка дневно, увек у одређено време и са једнаким временским размацима (Gifing, 2009).

ИСХРАНА ОСОБА КОЈЕ БОЛУЈУ ОД ДИЈАБЕТЕСА

Шећерна болест или дијабетес је хронични, неизлечиви поремећај метаболизма, који се карактерише хипергликемијом (трајно повишен ниво глукозе у крви) (Rubin, 2012). Основна правила у исхрани дијабетичара су:

- припрема хране краткотрајном топлотном обрадом ради очувања витамина;
- избегавање додавања масноћа и јаких зачина јелима;
- избегавање динстаних јела и
- конзумирање више мањих али редовних оброка.

ИСХРАНА ОСОБА ПРЕОСЕТЉИВИХ НА ХРАНУ - АЛЕРГИЈЕ

Постоје докази да је учесталост алергија и интолеранције на храну у порасту (Sicherer et al., 2010). Алергија на храну подразумева постојање одређене нежељене реакције на храну или поједини састојак хране. Интолеранција на храну подразумева потешкоће приликом варења одређене хране.

Особе које пате од алергија на одређене хранљиве материје приступају детаљном избору јела, што их доводи до социјалних ограничења и ретке посете ресторанима (Wanich et al., 2008). Они често имају проблем да установе да ли јело које наручују садржи нутиријенте који изазивају њихову реакцију (Leftwich et al., 2010). Како би се изашло у сусрет њиховим захтевима потребно је детаљно познавати састав јела и ток

намирница приликом припреме како честице: млека, меса, јаја, рибе, брашна или неких других намирница не би несвесно завршиле на тањиру.

ИСХРАНА ОСОБА КОЈЕ БОЛУЈУ ОД ЦЕЛИЈАЧНЕ БОЛЕСТИ

Целијачна болест је трајни облик неподношења глутена, односно глијадина и сродних проламина који се налазе у ендосперму зрна пшенице, ражи и јечма (Walker-Smit, 2000). Ова болест се јавља као трајна неспособност организма да разграђује глутен из хране у танком цреву Green, P.H., Jabri, B. (2006). Зато се особама које болују од целијакије нуде јела за која може да се гарантује да не садрже глутен. Услужном и кухињском особљу се препоручује да обрате пажњу и на „скривени глутен“ који може да се налази у многим производима (безглутенски) као што су одређени производи од млека или меса (кобасице) (Радловић, 2013).

ЗАКЉУЧАК

Након истраживања домаће и стране литературе из области хране, исхране, угоститељства и гастрономије дошло се до сазнања да постоји велики опсег специфичних захтева у исхрани. Савремено угоститељство се налази пред великим изазовом, а то је како изаћи у сусрет сваком од захтева. Често теоријска знања нису довољна, а на неке од захтева тешко је одговорити јер угоститељски објекти не поседују одређене услове за припрему и услуживање јела (без глутена, без алергена) која гости захтевају, или пак намирнице које су тешко доступне на тржишту. Упознавање запослених са свим могућим захтевима је прва степеница ка успешном задовољењу специјалних захтева у исхрани савремених потрошача модерног доба.

ЗАХВАЛНИЦА

Рад је део пројеката које финансира Покрајински секретаријат за високо образовање и научноистраживачку делатност, АПВ, бр. 142-451-2669/2017 и Министарство просвете, науке и технолошког развоја Р.С, бр. III 046009.

ЛИТЕРАТУРА

- Al-Qaradawi, Y. (2007). *The Lawful and the Prohibited in Islam*. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust.
- Beardsworth, A., & Bryman, A. (2004). Meat consumption and meat avoidance among young people: an 11-year longitudinal study. *British Food Journal*, Vol. 106 No. 4, 313-327.
- Cvetković, B., Kalenjук, B., Tešanović, D., Babić, M. (2016). *Gastronomic needs of modern tourists as a problem of tourism market*. Novi Sad: Researches Review of the Department of Geography, Tourism and Hotel Management, 45-2, 117-131.

- D'Adamo, P. (2011). *Ishrana prema krvnim grupama*. Beograd: Sezam book
- Fox, N., & Ward, K. (2008). Health, ethics and the environment: a qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, Vol. 50 Nos 2/3, 422-429.
- Greenway, O. (2010). No-meat eats. *Caterer & Hotelkeeper*, Vol. 200 No. 4628, 34-36.
- Green, P.H., Jabri, B. (2006). Celiac disease. *Annu Rev Med.* 57:207-21-превод
- Goyan Kittler, P., Saucher, P.K., & Nahikian-Nelms, M. (2012). *Food and Culture (6th Edition): People of the Balkans and the Middle East*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Ginsberg, C., & Ostrowski, A. (2003). The market for vegetarian food. *Vegetarian Journal*, Vol. 4 No. 4, available at: www.vrg.org/nutshell/market.htm (accessed 18 April 2016).
- Гифинг, А. (2015). *Програм хроно исхране за почетнике*. Београд: Финеса
- Janda, S., & Trocchia, P.J. (2001). Vegetarianism: toward a greater understanding. *Psychology & Marketing*, Vol. 18 No. 12, 1205-1240.
- Kalenjuk, B., Grča, R., Tošić, P., Tešanović, D. (2017). *Food allergens as an issue of a "successful" hospitality business*. Novi Sad: Researches Review of the Department of Geography, Tourism and Hotel Management, 46-1, 24-33
- Калењук, Б. (2016). *Националне гастрономије*, Нови Сад: Универзитет у Новом Саду, Природно-математички факултет.
- Kamali, M.H., (2010). The Halal industry from a Shariah perspective. *Islam and Civilisational Renewal*. 1(4), 595-612.
- Lanou, A.J. (2007). Demand for vegetarian dining continues to grow. *Nation's Restaurant News*, Vol. 41 No. 26, 44.
- Leftwich, J., Barnett, J., Muncer, K., Shepherd, R., Raats, M., Gowland, H., & Lucas, J. (2010). *The challenges for nut-allergic consumers of eating out*. *Clinical and Experimental Allergy*.
- Meler, M., & Cerovic, Z. (2003). Food marketing in the function of tourist product development. *British Food Journal*. 105(3), 175-192. DOI: 10.1108/00070700310477121.
- Perry, C.L., McGuire, M.T., Neumark-Sztainer, D., Story, M. (2001). Characteristics of vegetarian adolescents in a multiethnic urban population. *Journal of Adolescent Health*, Vol. 29, 406-416.
- Радловић, Н. (2013). Целијачна болест, *Српски архив за целокупно лекарство*, вол.141,бр.1-2,стр.122-126,Београд.
- Rubin A.L., (2012). *Diabetes for Dummies*, New Jersey: John Wiley and sons. Inc.
- Sicherer, S., Munoz-Furlong, A., Godbold, J., & Sampson, H. (2010). *US prevalence of self-reported peanut, tree nut, and sesame allergy: 11 year follow up*. *J Allergy Clin Immunology*.
- Shani, A., & DiPietro, R. (2007). Vegetarians: a typology for foodservice menu development. *FIU Hospitality and Tourism Review*, Vol. 25 No. 2, 66-73.
- Варо, К., Дегремонг, Л. (2005). *Дијета по крвним групама-кувар*. Београд: Алгоритам
- Wanich, N., Weiss, C., Furlong, T., & Sicherer, S. (2008). *Food allergic consumer experience in restaurants and food establishments*. *J Allergy Clin Immunology*.
- Walker-Smith, J.A. (2000). *Celiac disease*. in: *Walker A.W., Durie P.R., Hamilton R.J., Walker-Smith J.A., Watkins J.B. (ur.) Pediatric gastrointestinal disease*, Hamilton: Decker, 727-46.