

IMPACTUL GASTRONOMIEI ȘI TEHNICII CULINARE ASUPRA CALITĂȚII ALIMENTELOR

*Prep. drd. Gina-Ionela Butnaru
Universitatea "Al. I. Cuza" din Iași*

Ce este gastronomia?

După definiția dată în dicționar gastronomia ar fi arta și știința gătitului.

Gastronomia a apărut ca urmare a pătrunderii științei și tehnologiei în industria alimentară, a semipreparatelor.

Consumatorului i se oferă mâncăruri apetisante, care pot avea nume exotice, virtuți benefice asupra sănătății și un preț accesibil.

Acestea determină creșterea apetitului care este stimulat din creier, iar receptorii din gură și limbă sunt legați direct de nervii cranieni. Contactul unor arome, condimente, cu receptorii de pe limbă, produc mesaje electrice, care ajung rapid în creier, la centri gustativi, producând senzații de plăcere sau de dezgust.

O dată stabilită și prezentată această cale directă, eficientă, din care reiese clar legătura calității mâncărilor cu secrețiile gastrice și o bună digestie, au determinat o creștere și diversificare a meniurilor oferite clienților în unități de alimentație publică, prezente în orice destinație turistică.

Complexitatea percepției gustative provine din suprapunerea mesajelor gustative, olfactive (miros), dar și vizuale sau chiar tactile.

Savoarea unei mâncări constă în intensitatea senzației gustative finale. Fundamental se recunoșteau senzațiile de dulce-sărat sau amar-acid, dar în realitate sunt o combinație infinită, cu mari variații individuale. În urma unor cercetări recente s-a descoperit faptul că la un aliment dat, nu toate moleculele care ajung pe limbă dau același gust și nu toate moleculele care alcătuiesc un aliment se dizolvă la fel în contact cu receptorii din gură.

Palabilitatea este gustul plăcut sau mai puțin plăcut al unui aliment produs prin ingerarea unor componente în urma senzațiilor gustative și olfactive. Această caracteristică se bazează pe conținutul în zaharuri și grăsimi, dar și pe calitatea lor :

- ✓ Prăjite;
- ✓ Rumenite;
- ✓ Arse.

În timpul oricărei mese are loc procesul:

Apetit ————— *Mestecare* ————— *Digestie* ————— *Eaza cefalică* (*secreția insulinei*)

Insulina este hormonul care determină o scădere a glucozei din sânge. Secreția de insulină este un fenomen legat de actul hrănirii și este dependent de conținutul în zaharuri al alimentelor mâncate, aceasta precedând digestia și absorbția intestinală. Alimentele dulci au o mare palatabilitate, se secretă mai multă insulină, care favorizează ulterior transformarea alimentelor dulci în grăsimi. Așa se explică îngrășarea produsă prin prânzuri bogate, atât calitativ cât și cantitativ, mai ales în perioada vacanțelor.

Legat de obiceiul de a consuma alimente, un rol important îl au tradițiile religioase. Așa se explică de ce în multe regiuni de pe pământ, omul consumă alimente ciudate, cum sunt insecte, viermi, omizi. Aceste scheme gastronomice care includ alimente bazate pe obiceiuri și tradiții, ajung să depășească vechile instincte, ba chiar acționează la emigranții, care la mii de kilometri de țara lor, consumă și gătesc toate felurile și alimentele cu care au fost învățați din copilărie.

Pretutindeni se formează un fel de cod rigid, în care unele feluri se consumă sărat, altele dulci sau acre, ce impune o anumită succesiune a felurilor de mâncare, în funcție de zona locală. În general, antreurile sunt moderat acrișoare, asortându-se cu țăriile alcoolice, sau sărate. Felurile de mâncare moderat sărate sau picante stimulează apetitul și secrețiile gastrice, la care se asociază vinul care „încălzesc atmosfera „.

Gastronomia s-a format prin observațiile cumulate de-a lungul timpurilor, după care combinațiile de sosuri și condimente măresc apetitul, senzația de plăcere având efecte sociale și psihologice. Nu întâmplător tranzacțiile comerciale sau politice se realizează mai eficient în locuri intim amenajate într-o stațiune sau destinație turistică, în jurul unei mese îmbelșugate, copios stropite cu alcool.

S-a observat că gustul sărat și cel acru se combină excelent, iar între piper și muștar există o armonie puternică.

Nu este surprinzător că a alege un meniu la un restaurant vestit nu este ușor și cei obișnuiți pot avea un câștig de competență, de prestigiu.

Tehnicile culinare, au drept scop, desigur conștient sau mai puțin conștient, prefacerea alimentelor într-o formă comestibilă, menită să stimuleze apetitul.

Tehnica culinară nu este o știință bazată pe legi, igienă sau argumente științifice, ci o mulțime de rețete cumulate prin experiență și transmise oral și prin cărți de bucate. Transformările practice asupra alimentelor, mai ales carnea, sunt menite să fie apetisante și să mărească secreția gastrică. Această fază „psihică” a tehnicii culinare asigură o bună digestie, dar și un succes în distribuirea lor consumatorilor.

Felurile care alcătuiesc o masă îmbelșugată au diferite roluri:

- Felul întâi, este destinat, creșterii puternice a secreției gastrice”: aperitivele, ciorba sau supa;

- Felul al doilea, este cel de „rezistență”: carne, vegetale, sosuri, murături. Se urmărește consistența, umplerea stomacului, sațietatea. La acest fel efortul digestiv este maxim, iar vinul mărește secreția gastrică, necesar în cazul unei fripturi grase, cartofi prăjiți;
- Desertul, constă în dulciuri care micșorează secreția gastrică. Unii gurmanzi preferă un păhărel de „tărie”, după o masă îmbelșugată, întocmai pentru a mări în continuare secreția gastrică. Desertul imediat după masă este adresat lăcomiei, fiind necesară o pauză după asigurarea unei bune digestii.

Pentru un cunoscător al artei culinare, aspectul felurilor, aroma, gustul felurilor vorbesc de la sine despre talentul bucătarului, dar și al gradului de prelucrare al alimentelor. Acest aspect este foarte important în cazul unor fripturi care pot fi neprăjite sau arse.

Dacă vrem o supă bogată în aminoacizi, ușor digerabili, carnea se pune în apă rece și apoi se fierbe.

Dacă vrem carnea doar gustoasă, o punem în apă clocotită, crusta de la suprafață protejează sucul interior.

Rasolul rezultă dintr-o fierbere îndelungată, când multe proteine se dizolvă, unii aminoacizi se pot altera. În aceste condiții carnea de pește se fărâmițează.

Un mod nesănătos de a găti carnea, însă mult răspândit la noi, este prăjitul acesteia în rântaj. Mai ales, carnea grasă prăjită, deși produce arome apetisante, favorizează apariția unor produși toxici sau cel puțin iritanți pentru stomac.

Adăugarea unor verdețuri la carnea prăjită, salate, pătrunjel, cimbru, este menită să aducă un surplus de vitamine ce s-au degradat. În consecință, consumul unei salate de crudități vegetale, după o friptură, este binevenită organismului.

Gastronomia modernă a modificat și îmbunătățit gusturile. Pe lângă o mare varietate de arome, condimente, temperaturi diferite, se includ feluri cu consistență noi:

- ✓ Moale-tare;
- ✓ Lipicios-crocant;
- ✓ Fraged-uscat;
- ✓ Onctuos-fluid,

care dau satisfacții culinare celor care știu să le aprecieze. Gastronomia modernă ține cont și de noțiuni estetice, existente încă din timpul romanilor, în care modul cum este prezentat un fel, ambianța mesei, atmosferă calmă, lumânări, muzică în surdină, chelnerițe cu farmec, contribuie enorm la reușita unui prânz și la prestigiul unui local.

Restaurantele cu profil local, în special cele chinezești, asiatice, au știut să redea o atmosferă misterioasă, orientală, la care se adaugă felurile specifice naționale. Orezul este o cereală comună tuturor continentelor, dar ce diferență

enormă există între orezul gătit de europeni, chinezi, indieni, arabi, maghiari sau spanioli.

Din cele mai vechi timpuri s-au folosit condimentele pentru ameliorarea gusturilor unor alimente, care astfel ar fi fost fade sau de neconsumat. Combinația dintre condimente calitativ și cantitativ a devenit un secret, așa că nu este de mirare că în Evul Mediu, europenii plăteau cu aur condimentele aduse din India. Recent s-a demonstrat efectul benefic al condimentelor prin conținutul lor mare în vitamine, minerale și antioxidanți.

Ardeii roșii și piperul conțin caspaicină, o substanță care acționează în stomac, determinând o senzație de arsură, care se transmite prin nervul trigemen cu ramificații la ochi, nas, gură, limbă.

Expresia „ *te ustură de îți dau lacrimile*” este corectă, iar în plus, caspaicina declanșează eliberarea în creier a endorfinelor, un fel de hormoni ce produc senzația de plăcere și care micșorează durerea.

Lista condimentelor este inepuizabilă și, în mare cuprinde:

- *Sarea cu derivate, (saramura);*
- *Acide: oțet, suc de lămâie (acid citric);*
- *Aliacee: ceapă, usturoi, hrean, bogate în antiseptice naturale, apreciate din vremuri străvechi;*
- *Picante: muștar, boia de ardei;*
- *Aromate: cimbru, mărar, tarhon, leușteea, pătrunjel, chimen;*
- *Mirodenii: ienibahar, vanilie, dafin, scorțișoară, cuișoare, coriandru, anason.*

Condimentele, pe lângă efectul aromat, apetisant, produc și efecte benefice prin conținutul lor în biocatalizatori. Așa se explică de ce populația din India, Indonezia, Bulgaria, ce folosesc mari cantități de condimente, nu au o frecvență mare a îmbolnăvirilor de ulcer. Și totuși consumul exagerat din aceste condimente, probabil legat și de felul de a găti, prea fierbinte, foarte prăjit, poate fi implicat în apariția ulcerului gastric sau duodenal sau chiar al cancerului.

Gastronomia include, de asemenea, felul de a găti, a mânca și manierele comensurilor. Mulți sociologi au observat că poți cunoaște un om (educația sau controlul instinctelor) după felul cum mănâncă sau mai ales după cum folosește tacâmurile. Aceste unelte de mâncat, cum sunt deseori denumite, au apărut destul de târziu și anume, acum 200-300 de ani. Și astăzi o parte din populația globului consumă mâncarea cu ajutorul degetelor. Apariția furculiței este semnalată în secolul al XII lea, la căsătoria unei principese bizantine, cu un doge venețian. La masă principesa folosea o furculiță de aur cu doi dinți. Furculița a fost redescoperită în Europa după 500 de ani.

Anii 60-70 ai secolului nostru, au marcat introducerea pe scară mondială a restaurantelor de tip fast-food, care modifică enorm gusturile și manierele culinare. Se mănâncă repede, chiar și în picioare, consumându-se alimente prăjite, grase, cu multe condimente, dar mai ales o cantitate mare de dulciuri

concentrate (prăjituri, înghețate, sucuri), după care se continuă activitatea profesională, fără a permite sistemului digestiv, condiții de digestie optimă.

Bucătarul și felul de a găti alimentele

Mai demult, oamenii găteau doar în două feluri:

- ✓ Fiert: supă, ciorbă;
- ✓ Prăjit la foc: grătar.

În ultimii douăzeci de ani, modul de a pregăti alimentele s-a diversificat extrem de mult, iar studiile științifice au demonstrat cum este mai sănătoasă prepararea mâncărilor pentru păstrarea elementelor nutritive din alimente și pentru a nu introduce compuși toxici în organism.

Într-adevăr, studiile științifice au demonstrat că prin prăjirea cărnii se formează compuși toxici rezultați din degradarea proteinelor și derivaților. Astfel, un bucătar bine instruit va ști că la temperatura între 80-100 grade C, creatina din mușchi reacționează cu așa numiții produși ai reacției Maillard, producând amine aromatice cancerigene hidrosolubile. Se pare că majoritatea acestor amine apar în sucul format la începutul prăjirii. La temperaturi mai mari, în jur de 200 grade C, cum există în cuptor, apar alte tipuri de amine rezultate din degradarea aminoacizilor și aflate în părțile carbonizate ale cărnii.

O friptură la grătar preparată în cărbuni aprinși este delicioasă. Și totuși grăsimile din carne cad pe cărbunii aprinși aflați la temperaturi de 500 grade C și produc aromele cunoscute. Din păcate între acești produși rezultați din degradarea grăsimilor se găsesc și hidrocarburi cancerigene în cantitate mică. În SUA s-au pus în vânzare grătare cu bare de fier verticale, prin care se evită mecanic formarea compușilor nocivi.

Fierberea alimentelor în apă are multe avantaje:

- ✓ Distrugerea unor microbi;
- ✓ Inactivarea unor compuși antinutritivi, cum este avidina din albușul de ou;
- ✓ Face asimilabile fibrele și amidonul din legume.

Dar, prin fierbere se distrug multe vitamine cum sunt: C, B1, B6.

Tabelul nr.9: Caracteristicile privind felul de a găti alimentele [2,249]

Mod de preparare	Caracteristici	Precauții
Fiert în apă	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nu produce compuși toxici; ▪ Ameliorează asimilarea multor alimente; ▪ Inactivează 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alimentele se pun direct în apă fierbinte; ▪ Legumele se pun întregi, iar apa în care au fiert se

	unele vitamine.	recuperează; <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alimentele acide nu se fierb în vase de aliminiu.
Grătar (barbecue)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Formează compuși toxici. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizați grătar vertical.
Cuptor	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Formează compuși toxici în părțile carbonizate din carne și pește. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nu consumați părțile carbonizate; ▪ Grăsimile bune din pește sunt distruse; ▪ De preferat peștii să fie fierți.
Tigae (prăjit)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se formează produși toxici în sucul cărnii. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nu consumați părțile carbonizate; ▪ Adăugarea de condimente și arome neutralizează parțial efectul produșilor toxici formați.
Fiert în vapori (bain-marie)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Păstrează parțial efectele nutritive din alimente; ▪ Nu produce compuși toxici. 	
Microunde	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ideal pentru legume, pește, alimente fără grăsimi; ▪ Se păstrează vitaminele. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Îndepărtați ambalajul din plastic.
Friteuse	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nu se formează compuși toxici. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nu folosiți uleiuri de porumb și

		floarea soarelui bogate în acizi grași, polinesaturați și nici margarina; ■ Nu utilizați uleiul mai mult de 4 ori.
--	--	---

Desigur, fripturile în sânge, grătarul și alte feluri de prăjit au fost folosite de mii de ani, fără a se incrimina acest fel de gătit în producerea unor boli, mai ales a cancerului de intestin (colon), destul de des întâlnit în ultimii ani.

Prođușii toxici formați prin prăjire, carbonizarea cărnii, deci a proteinelor și grăsimilor, apar în cantități mici. Activitatea acestora în derivați cancerigeni are loc în ficat, de unde sunt eliberați în intestin.

Un om sănătos care consumă grătar sau fripturi bine prăjite, o dată sau de două ori pe săptămână nu are de suferit. Consumul în cantitate mare în mod repetat și în prezența unei tulburări de funcționalitate hepatică, favorizează producerea unor boli.

Pentru a consuma o alimentație sănătoasă, un rol principal îl are modul de combinare și preparare a alimentelor, astfel încât din punct de vedere nutrițional, să ne putem asigura necesarul caloric și nutritiv de care avem nevoie.

Rolul bucătarului în administrarea unor preparate cât mai sănătoase nu se limitează numai la tehnici și metode de gătit alimentele, ci și la igiena acestuia când lucrează la bucătărie.

Bibliografie:

1. Hans, D, Aileen, L. – *Tablete de stil de viață*, Ed. Viață și Sănătate, București, 2000
2. Olinescu, R. – *Totul despre alimentația sănătoasă*, Ed.Niculescu, București, 2002
3. ***** - *Revista „Catering Expert” numărul 28, septembrie 2002*, București, 2002
4. ***** - *Revista „Doctorul casei”, numărul 4, iunie 2003*, București, 2003
5. ***** - *Revista „Avantaje” colecția 2002*, București, 2002