

Wiesława Grześcińska, Danuta Gajewska
Żywność w turystyce
Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne S.A, Warszawa 1999

Na rynku podręczników szkolnych pojawiła się nowa pozycja - pierwsze wydanie podręcznika do technikum pt. „Żywność w turystyce”.

Publikacja liczy 207 stron, składa się z 9 rozdziałów, 35 tabel i 21 rysunków. Informację o treściach zawartych w podręczniku umieszczono na tylnej stronie okładki, zakładając zapewne, że dla współczesnego czytelnika kontrolującego swój czas, będzie to wygodniejsza forma prezentacji książki. Poszczególne rozdziały podzielone są na części logicznie i merytorycznie ze sobą powiązane. Rozdziały zakończone są cyklem pytań – ćwiczeń, podsumowujących omawiane treści, które w znacznym stopniu ułatwiają pracę prowadzącemu, inspirując do zadawania pytań aktywizujących słuchaczy, a korzystającemu samodzielnie z podręcznika ułatwiają usystematyzowanie i utrwalenie wiedzy. Ważne treści w całym podręczniku wydodrębniono w ramkach z szarym tłem.

W rozdziale pierwszym scharakteryzowano składniki odżywcze występujące w produktach spożywczych oraz ich wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka. Opisano również procesy trawienia i wchłaniania omawianych składników pokarmowych, przedstawiono je w formie schematów blokowych, które są bardzo czytelne i zrozumiałe. Podano również źródła składników odżywczych w pożywieniu oraz dzienne zapotrzebowanie i skutki niedoborów w organizmie człowieka tych składników. Interpretacja tab. 1., w której omówiono właściwości wybranych węglowodanów, może jednak sprawić pewną trudność, gdyż bez odpowiedniego objaśnienia stosowane są oznaczenia „+” i „-”. Rolę składników odżywczych w żywieniu człowieka przedstawiono w formie punktów, dobrze byłoby, aby taką formę stosować w całej publikacji. W podrozdziale 4 podano skrót NNKT (Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe), wymieniono produkty, w których występują ww. składniki odżywcze. Zabrakło jednak bardzo istotnej informacji, tzn. jakie kwasy tłuszczowe wchodzi w skład NNKT. Brak jest też wyjaśnienia pojęcia kwasy tłuszczowe nasycone i nienasycone przy informacji o zaleceniach FAO i WHO odnośnie spożycia i wzajemnego stosunku tych kwasów w diecie.

W drugim rozdziale przedstawiono charakterystykę poszczególnych grup produktów spożywczych wg obecnie najczęściej stosowanego podziału, tj. na 12 grup produktów spożywczych, podano zasady prawidłowego ich przechowywania oraz wykorzystania w przygotowaniu potraw. W rozdziale tym w formie tabeli podano zamienniki pokarmowe, które w żywieniu turystów odgrywają bardzo ważną rolę. Ich znajomość jest istotna ze względu na utrudniony dostęp do niektórych surowców. Omówiono również korzystne i niekorzystne wpływy procesów technologicznych na jakość produktów spożywczych oraz zasady prawidłowego przechowywania żywności. Podano również warunki i zalecany czas przechowywania produktów żywnościowych [tab. 13], gdzie wkraść się błąd dotyczący temperatury przechowywania mrożonek, Do tab. 13., w której podano warunki i zalecany czas przechowywania produktów żywnościowych wkraść się błąd dotyczący

temperatury przechowywania mrożonek – jest: „od –18 do –24”, powinno być: „od –18 do –24”².

Rozdział trzeci traktuje o higienicznych aspektach produkcji i dystrybucji potraw: wykorzystywanym sprzęcie przy produkcji potraw, higienie personelu, organizacji ekspedycji i odbiorze brudnej zastawy stołowej. Są to bardzo istotne elementy procesu produkcyjnego, mające bezpośredni wpływ na jakość potraw i zdrowie konsumentów. W rozdziale tym poruszono również zagadnienie zagospodarowania odpadków pokonsumenckich, które stanowią istotny problem w funkcjonowaniu zakładów żywnościowych. Sporo uwagi poświęcono najczęściej występującym zatruciom pokarmowym. Treści omawiane w tym rozdziale są dobrze przedstawione, usystematyzowane. Jedyna nieścisłość dotyczy etapów obróbki wstępnej. W początkowej fazie rozdziału jako pierwszy etap wymienia się mycie, a następnie sortowanie surowców, w dalszej treści kolejność tych etapów (czynności) jest odwrotna. Według przyjętej powszechnie zasady lepszej organizacji pracy, jako pierwsze wykonuje się sortowanie.

W rozdziale czwartym zaprezentowano nowe tendencje w produkcji żywności. Dużo miejsca poświęcono „*convenience food*”, czyli tzw. „żywności wygodnej”.

Terminem „*convenience food*” określa się żywność tak przygotowaną, aby nadawała się do spożycia po krótkiej obróbce termicznej, np. rozmrożeniu, podgrzaniu. Jest to najczęściej żywność utrwalona, odpowiednio zapakowana, stanowiąca cały posiłek lub jeden z jego elementów. W ostatnich latach wzrasta zainteresowanie wykorzystaniem „żywności wygodnej” również w żywieniu turystycznym, chociażby z tego powodu, że jej przygotowanie wymaga minimum czasu, zapewniając przy tym maksimum wygody. Autorki poruszyły również problem żywności funkcjonalnej, która ze względu na skład i sposób przetworzenia przeznaczona jest do żywienia dzieci i ludzi dorosłych w określonych stanach fizjologicznych (np. żywność dietetyczna). Zaprezentowano również odżywki dla dzieci, żywność o obniżonej wartości energetycznej, żywność dla diabetyków i żywność ekologiczną, która również powinna być wykorzystywana w zakładach żywnościowych otwartych i zamkniętych, świadczących usługi dla grup turystycznych. Zajęto się ponadto metodami utrwalania i przedłużania trwałości produktów oraz rodzajami opakowań stosowanych do magazynowania i transportu żywności. Zagadnienia te, istotne w żywieniu turystycznym, opracowano dokładnie i nowatorsko. Podając szeroki asortyment tego typu żywności, w znacznym stopniu ułatwiono prowadzenie zajęć z wykorzystaniem podręcznika.

Rozdział piąty poświęcono zasadom racjonalnego żywienia. Przedstawiono je w oparciu o zapotrzebowanie różnych grup ludności na energię i składniki odżywcze, które w formie tabel opracowane zostały przez Instytut Żywności i Żywienia. Zdefiniowano normy żywienia i wyżywienia, których znajomość jest podstawą przy opracowywaniu i planowaniu posiłków, a także układaniu jadłospisów w żywieniu grup turystycznych. Podano również

² Polska Norma PN-83 /A-07005 „Warunki klimatyczne i okresy przechowywania żywności w chłodniach” wraz ze zmianą Az7 z grudnia 1999 r. podaje dwa zakresy temperatur dla przechowywania mrożonek: od –18,1 do –22,0°C oraz od 22,1 do 30,0°C.

przykładowe, prawidłowe i nieprawidłowe jadłospisy, biorąc pod uwagę barwę, smak i zapach potraw. Na uznanie zasługują także informacje dotyczące rozkładu posiłków spożywanych w ciągu dnia oraz procentowego udziału poszczególnych posiłków w ogólnej wartości energetycznej całodiennej racji pokarmowej. W ciekawy sposób omówiono wpływy procesów technologicznych na wartość odżywczą potraw, straty składników pokarmowych podczas tych procesów oraz zmiany w produktach spożywczych pod wpływem obróbki termicznej, a także zapobieganie tym stratom.

Rozdział szósty poświęcony jest zwyczajom żywieniowym w Polsce i na świecie, czynnikom wpływającym na tradycje żywieniowe oraz wpływom współczesnego stylu życia na sposoby żywienia. W ciekawy sposób przedstawiono wpływy kuchni francuskiej, włoskiej oraz orientalnej na kuchnię polską. W rozdziale tym, krótko scharakteryzowano także kuchnie regionalne, nieco więcej miejsca poświęcając kuchni śląskiej. Szkoda, że tak pobieżnie potraktowano to zagadnienie, które chociażby z racji tytułu podręcznika powinno zawierać więcej szczegółowych informacji. Są bowiem w Polsce również inne, ciekawe kuchnie regionalne, chociażby góralska, wielkopolska, kaszubska, podlaska, które mają do zaoferowania typowe dla tych regionów potrawy. Treści zawarte w tym rozdziale uatrakcyjniłoby podanie przykładowego menu dla opisywanych kuchni. Na zakończenie scharakteryzowano wybrane kuchnie obcych narodów, ich tradycje żywieniowe, zwyczaje itp., co ułatwi planowanie żywienia dla cudzoziemców.

Rozdział siódmy poświęcony jest zasadom planowania żywienia różnych grup turystycznych. Omówiono w nim żywienie zróżnicowanych wiekowo grup turystycznych (m.in. dzieci w wieku szkolnym, młodzieży w wieku 16-20 lat, ludzi w podeszłym wieku) w zakładach zamkniętych żywienia zbiorowego. W celu lepszego zobrazowania tego zagadnienia podano przykładowe jadłospisy. W rozdziale poruszono również problem żywienia na obozach wędrownych, obozach sportowych, wycieczkach jednodniowych oraz żywienia na campingach. Bardzo cenne i trafne są uwagi dotyczące żywienia cudzoziemców, szkoda że ograniczono się jedynie do charakterystyki rodzajów śniadań podawanych najczęściej w zakładach żywieniowych typu otwartego oraz podstawowych informacji dotyczących nawyków żywieniowych (pora spożywania głównego posiłku) mieszkańców Europy Zachodniej. Warto byłoby poświęcić więcej miejsca na sposoby odżywiania wynikające z tradycji, nakazów religijnych itp. Udzielono jedynie ogólnych wskazówek, jakich produktów należy unikać w menu dla wybranych obcokrajowców.

W rozdziale ósmym główną uwagę poświęcono żywieniu dietetycznemu. Scharakteryzowano dietę podstawową, którą w zależności od wymagań zdrowotnych konsumenta można w dowolny sposób modyfikować. Opisano też najczęściej stosowane diety.

Ostatni dziewiąty rozdział poświęcono wegetarianizmowi i makrobiotyce – najczęściej stosowanym niekonwencjonalnym metodom żywienia. Ponieważ w wielu krajach świata ludzie odżywiający się ten sposób stanowią dość liczną grupę konsumentów, przemysł spożywczy wychodzi naprzeciw temu zapotrzebowaniu, oferując różnego rodzaju gotowe produkty. W rozdziale wymieniono produkty cenne pod względem energetycznym, jak i zdrowotnym (zawartość składników odżywczych), a także udzielono rad, jakie zasady powinno się

stosować w tego typu odżywianiu. Wiele hoteli, restauracji, domów wczasowych zamieszcza w swoim jadłospisie np. dietę wegetariańską, dlatego znajomość tych zagadnień jest bardzo istotna i dobrze, że znalazły one miejsce w tej publikacji.

Podsumowując, należy stwierdzić, że podręcznik - mimo potraktowania niektórych istotnych problemów zbyt ogólnie - spełnia pokładane w nim oczekiwania. W sposób przystępny i nowoczesny omawia podstawowe zagadnienia związane z żywieniem w turystyce. Treści wzbogacone są o tabele z zalecanymi normami składników odżywczych dla różnych grup ludności, które są podstawą przy planowaniu żywienia.

Publikacja traktująca o żywieniu w turystyce w tak szerokim ujęciu pojawiła się po raz pierwszy na naszym rynku księgarskim. Jest ona cennym źródłem informacji dla osób zajmujących się problematyką żywienia i z powodzeniem może być stosowana dla celów dydaktycznych.

Małgorzata Rochmińska