

Dezvoltarea istorică a cunoștințelor despre alimentație

Studiul alimentației umane a intrat târziu în domeniul preocupărilor științifice, deși încă din cele mai vechi timpuri s-au făcut diverse legături între alimentație și patologie. Astfel, Hipocrate stabilește cu 500 de ani î.e.n. că alimentația are un rol deosebit în prevenirea și tratamentul bolilor, combătând vechile doctrine provenite din Egipt și promovate de adepții lui Pitagora, că hrana “este sursa tuturor relelor”. “Dacă reușim – spunea Hipocrate – să găsim pentru fiecare om echilibrul dintre alimentație și exercițiile fizice, astfel încât să nu fie nici mai mult nici mai puțin, am reușit să descoperim mijlocul de întreținere a sănătății”.

Se exprimă astfel clar, cu 2500 de ani în urmă, principiile de bază ale alimentației raționale promovate de nutriția contemporană. Tot Hipocrate este cel care consideră că indicațiile alimentare trebuie să țină seama de tradițiile alimentare ale unui popor și că “o schimbare de alimentație este mai dăunătoare pentru individ decât menținerea alimentației vechi obișnuite”.

Totuși până la sfârșitul secolului al XVIII-lea orice idee despre alimentație nu avea un suport realmente științific. Faptul că hrana constituie sursa de energie prin care organismul face față nevoilor vitale este un adevăr care se pune în discuție de abia la sfârșitul secolului al XVIII-lea și începutul secolului al XIX-lea, paralel cu înțelegerea procesului de “ardere internă” sugerat de descoperirile lui Lavoisier. Progresele mari ale chimiei din secolul al XIX-lea aduc după sine și dezvoltarea chimiei alimentare. Apar clasificările alimentelor, noțiuni despre compoziția lor în proteine, glucide, lipide, săruri minerale și apă; se urmăresc transformările lor în organism. Se clarifică unele probleme legate de noțiuni ca: modificări energetice, căldură specifică, calorii, bilanț azotat etc.

Începând cu secolul al XX-lea, studiile asupra elementelor necalorigene din alimente (Na, K, S, Mg, P, Ca ș.a.) și microelementelor (Co, Zn, Cr, Fe, Cu, I ș.a.) dar mai ales descoperirea vitaminelor, eclipsează toate achizițiile primei jumătăți a secolului al XX-lea în domeniul nutriției.

Oricât ar părea de curios, de abia la jumătatea secolului al XX-lea, nutriționiștii ajung la concluzia că nici un sindrom de deficiență nutritivă umană nu este așa de dăunător ca denutriția proteică.

Considerații istorice asupra alimentației populațiilor de pe teritoriul României

În fixarea, de-a lungul istoriei, a tipului de alimentație a unui popor, o mare însemnătate o au factorii naturali: geografici, climatici, geologici, geobotanici, geozoologici. Dar în afară de acești factori trebuie să avem în vedere și schimbările pe care evoluția, civilizația le pot aduce alimentației. Schimbările în timp ale alimentației sunt datorate deci și unor factori independenți de cei naturali, care determină o alimentație mai puțin dependentă de factorii geografici.

Se știe că de ansamblul condițiilor geografice depinde dezvoltarea vegetației și lumii animale dintr-o anumită regiune, iar distribuția vegetației este în funcție de climă și sol.

Țara noastră se află la o răspântie climatică: influențele continentale și central europene se întâlnesc în răsăritul țării cu influențele estompate mediteraneene în sud și mult mai șterse, baltice, în nord. Această întretăiere generează un climat de tranziție, considerat de Simion Mehedinți atât de caracteristic, încât îl numește “climat getic”. Dar acest climat există numai în regiunea de câmpie, cea mai mare întindere a țării (peste 75%) având o climă de munte și deal. Rezultă că relieful își pune și el amprenta pe aspectul climei.

Ținuturile României de azi au fost deci în trecut zone de cultură pentru grâu, orz și mai ales pentru mei. În “*Descriptio Moldaviae*”, Dimitrie Cantemir explică și de ce: “grâul dă de 24 de ori semănătura, orzul de 60 de ori, iar meiul de 300 de ori”. Deci acest climat era excepțional pentru cultura meiului și mai târziu a porumbului.

Păstoritul avea caracterul transhumant impus de relief și climă. Vara turmele pasc în munți iar iarna sunt coborâte la câmpie. Caracterul transhumant al pășunatului și necesitatea de a locui în munți impuneau culturi sezoniere. Meiul se putea semăna primăvara când turmele plecau la munte (aprilie) și se culegea spre toamnă, odată cu întoarcerea lor (după 15 august). La fel și orzul de vară. În afară de aceasta, meiul și orzul suportă bine climatul de înălțime.

Păstoritul transhumant și agricultura de munte au constrâns locuitorii la cultura cerealelor nepanificabile.

Începând din secolul al XVI-lea apare în nordul țării și o altă cereală nepanificabilă, hrișca, adusă din Asia și cultivată în Franța și Germania de prin secolul al XII-lea.

Porumbul este introdus sub domnia lui Ștefan Cantacuzino (1678-1688) în Țara Românească și sub domnia lui Constantin Mavrocordat (1710-1769) în Moldova. Această cereală, nepanificabilă ca și meiul, îi era asemănătoare nu numai ca zonă de cultivare, ci și ca preparare (fierbere, turtă nedospită, coleasă, păsat). Gustul său mult mai plăcut l-a făcut să se răspândească cu repeziciune curând în toată țara. La aceasta a mai contribuit, după cum afirmă Iorga, și faptul că turcii nu îl rechiziționau (ca altădată meiul, ovăzul și hrișca).

Alimentația populației din țara noastră se mai caracteriza prin aceea că era săracă în carne și bogată în verdețuri, pe lângă lapte și cereale. Explicația este simplă: păstorul nu-și împuținează turma, sacrificând numai animale bolnave.

Românii au consumat din cele mai vechi timpuri mai puțină carne decât toate populațiile vecine. Proteinele animale erau luate la noi cu predilecție din lapte și produse lactate.

Dintre cărnuri, carnea de bovine și ovine era mâncată în cantități mici. Se mânca fie proaspătă – fiartă, friptă, pe grătar, sau mâncăruri scăzute gătite cu legume - , fie se conserva sub formă de pastramă (prin sărare și uscare), cârnați. Carnea de porc începe să fie din ce în ce mai acceptată, pe măsură ce era respinsă de turci și de tătari. Pe de altă parte, creșterea porcilor era destul de simplă. Posibilitățile multiple de preparare și conservare a cărnii de porc (de exemplu, pentru iarnă: slănină afumată etc.) justificau de asemenea aceste preferințe. Se mai consuma și carne de pasăre.

Vegetarismul a fost caracteristic țăranilor români. Cel care consumă carne zilnic este mai ales orășanul. Verdețurile erau drese cu smântână, cu brânză, unse sau călite cu grăsimi animale (slănină, osânză, jumări). Nu se folosea untul pentru că extragerea lui, de dată recentă, era necunoscută de țărani.

Conservele grase, vegetale sau animale, sunt mult mai puțin consumate ca în alte regiuni. Păstorii vegetarieni și lactivori simțeau prea puțin nevoia de grăsimi suplimentare. Grăsimile, în afară de cele animale, proveneau din semințele de nuc, fag, cânepă, în și mai puțin din floarea soarelui.

Ouăle de păsări domestice (găină și mai puțin curcă, găscă, rață) se mâncau fierte, coapte, prăjite (jumări) cu slănină sau brânză.

Peștele se consuma în cantitate mai mică și mai ales în locurile din apropierea lacurilor, bălților sau râurilor (crap, știucă, somn, caracudă, roșioară, caras) ca ciorbă sau fript.

Moluștele (scoici, melci) și crustaceii (racii) sunt mâncăruri cu totul ocazionale și folosite în unele regiuni.

Feudalismul agrar începe la noi în secolul al XV-lea, deci mult mai târziu decât în apus (sec. al XI-lea) și se termină la jumătatea secolului al XIX-lea, față de sfârșitul secolului al XVIII-lea în Occident.

Ridicarea monopolului turcesc asupra cerealelor (în urma războiului ruso-turc) face ca grâul să devină liber pentru export, ceea ce precipită sacrificarea multor terenuri folosite înainte ca pășuni. Creșterea vitelor începe să decadă, viața se scumpește, sarcinile fiscale devin mai apăsătoare. Populația crește iar pământul cultivabil care-i revine este mai puțin. Totodată se măresc latifundiile moșierești iar drepturile clăcașului sunt din ce în ce mai nesocotite.

Alimentația este influențată negativ de situația economică precară a țărănimii. Țăranul se hrănește cu mămăligă sau mălai făcute din făină de porumb, unii, mai rar, amestecă și făină de secară sau hrișcă (această amestecătură se numește *chitan*), verdețuri multe (usturoi, ceapă, ridichi, ardei, leuștean), păpușoi fiert sau fript vara; iarna: legume (fasole cu borș, usturoi, bob, mazăre, cartofi, varză acră); primăvara: știr, urzici, lobodă, hamei, podbal, dragavei, măcriș, ștevie (sub formă de borșuri). Foarte rar se mănâncă și carne. Numai de Crăciun își fac slănină, cârnați, carne prăjită. Miel se mănâncă numai de Paști. Toamna se mai taie câte o oaie.

În concluzie, bineînțeles, că un regim atât de dezechilibrat, menținut ani în șir, nu putea avea alte consecințe decât scăderea capacității de muncă și a rezistenței la boli infecto-contagioase, mortalitate infantilă mare.

A urmat apoi, în țara noastră, o perioadă, când, la nivel centralizat, s-au cultivat cerealele și plantele oleaginoase, pe scară largă; păsările și animalele erau crescute în crescătorii speciale. Populația, însă, suferea deoarece aproape 90% din producțiile realizate atât în agricultură cât și în zootehnie nu le erau destinate.

Factorii nutritivi necesari oricărei persoane nu satisfăceau necesarul zilnic, din alimentația existentă în acea perioadă și nici nu se punea problema.

În prezent, în toată lumea, se pune un mare accent pe alimentație. S-a constatat, de către mari specialiști în domeniu, că o alimentație rațională menține corpul uman sănătos.

Alimentele

Alimentele, indiferent de modul lor de preparare și prezentare, sunt alcătuite din câteva componente de bază cunoscute sub numele de *factori nutritivi*.

Aceștia sunt: proteinele, lipidele, glucidele, sărurile minerale, apa și vitaminele.

Primele trei (glucidele, lipidele și proteinele) reprezintă materialul furnizor de energie pentru organism, dar pot îndeplini și funcție plastică de refacere sau de reînnoire a țesuturilor uzate.

Mineralele și vitaminele intervin într-o serie de reacții biochimice din organism accelerându-le viteza de producere. Ele reprezintă așa numiții biocatalizatori.

Deoarece nu există un aliment care să cuprindă toți factorii nutritivi în proporții echilibrate, optime pentru organism, alimentația zilnică trebuie alcătuită prin asocierea mai multor alimente, astfel încât să se satisfacă nevoile nutritive ale individului.

Din punct de vedere nutritiv, alimentele naturale și produsele alimentare se împart în următoarele mari grupe:

- I. Carnea și derivatele sale
- II. Laptele și derivatele de lapte
- III. Ouăle
- IV. Grăsimile
- V. Cerealele și derivatele sale
- VI. Legumele și leguminoasele uscate
- VII. Fructele
- VIII. Zahărul și produsele zaharoase
- IX. Băuturile nealcoolice
- X. Condimentele

Gastronomia

Majoritatea alimentelor ce intră în hrana omului nu sunt consumate ca atare, ci după o prelucrare prealabilă care are ca rezultat creșterea digestibilității. Realizarea unor preparate cât mai gustoase și mai atrăgătoare a prezentat o preocupare permanentă a celor interesați de această problemă. A luat astfel naștere gastronomia – arta de a prepara alimentele într-un mod cât mai plăcut, cât mai atrăgător pentru gustul omului.

Maeștrii în arta culinară sunt neîntrețuți în a realiza atâtea preparate culinare încât să satisfacă cele mai rafinate gusturi.

S-a remarcat, însă, că un preparat gustos nu este totdeauna și ușor tolerat de organism. Cercetări efectuate în domeniul nutriției au dovedit că modul de preparare a alimentelor poate reprezenta un factor favorabil menținerii și promovării stării de sănătate sau, dimpotrivă, un factor nociv.

Astfel s-au studiat diversele tehnici folosite la prepararea alimentelor și influența lor asupra stării de sănătate a individului.

Deși tendința instinctivă a omului este de a acorda prioritate efectului psiho-senzorial pe care-l au alimentele asupra sa, în concepția alimentației raționale, un aliment contribuie la menținerea echilibrului biologic al omului dacă este nu numai plăcut, ci mai ales nutritiv și salubru. Acest principiu este valabil și în privința pregătirii alimentelor. Rezultă de aici că gastronomia trebuie să se ridice de la nivel de artă la nivel de știință.

Astfel a luat naștere gastrotehnica, o ramură a gastronomiei, care este știința care studiază pe de o parte toate transformările suferite de alimente în cursul preparării prin diverse tehnici culinare iar pe de alta, influența acestor transformări asupra stării de sănătate a individului.

Principiile de bază ale gastrotehniei sunt valabile indiferent de felul de viață, de tipul de civilizație, de tradițiile culinare ale individului.

