

Renata Korzeniowska-Ginter

ZWYCZAJE OBRÓBKI KULINARNEJ W WARUNKACH DOMOWYCH

Katedra Technologii i Organizacji Żywnienia Akademii Morskiej w Gdyni
Kierownik: prof. nadzw. dr hab. inż. *H. Kolenda*

Zbadano preferencje obróbki kulinarnej prowadzonej w warunkach domowych w województwie pomorskim. Zastosowano metodę ankietową. Uzyskane wyniki wskazują, że do przygotowania posiłków domowych zazwyczaj wykorzystywane są surowce świeże. Najczęściej przygotowuje się drugie dania obiadowe z udziałem ziemniaków i smażonego mięsa. Zwyczajowy sposób gotowania ziemniaków nie pozwala na zachowanie maksymalnej wartości odżywczej. Istnieje konieczność edukacji w zakresie obróbki wstępnej jaj.

Hasła kluczowe: przygotowanie kulinarne, domowe praktyki, metody kulinarne.
Key words: culinary preparation, domestic practices, culinary methods.

Wprowadzanie systemów bezpieczeństwa zdrowotnego żywności dotyczy wytwarzania na skalę przemysłową i w warunkach zakładów gastronomicznych. W Polsce dominuje jednak model przygotowania żywności w domu oraz samodzielnego przetwarzania surowców na potrzeby rodziny. Jakość domowych posiłków, ich bezpieczeństwo zdrowotne oraz wartość odżywcza determinują w dużym stopniu świadomość i wiedza między innymi z zakresu żywienia, technologii i mikrobiologii osoby zajmującej się ich przygotowaniem.

Wobec niewielkiej ilości opracowań w tym zakresie celem pracy było zbadanie zwyczajów, nawyków higienicznych i preferencji obróbki kulinarnej stosowanej w gospodarstwach domowych do przygotowania codziennych posiłków.

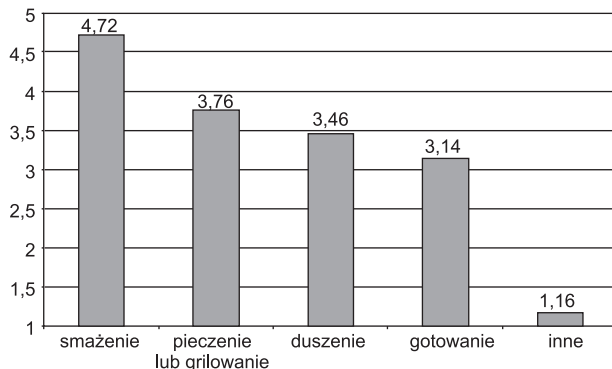
MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono metodą ankietową z wykorzystaniem kwestionariusza wśród 200 osób deklarujących przygotowywanie posiłków domowych na terenie województwa pomorskiego w 2006 roku. Charakterystyki respondentów dokonano na podstawie płci, wieku, rodzaju wykształcenia i pracy oraz subiektywnej oceny zamożności. Kwestionariusz zawierał pytania dotyczące rodzaju wykorzystywanych form surowca, częstotliwości i preferencji przygotowywania zup i dań drugich, sposobów obróbki termicznej mięsa i ziemniaków, wykorzystywanych do smażenia tłuszczów oraz zasad obróbki wstępnej jaj. Ankietowanym zadano również pytania czym jest dla nich czas spędzony w kuchni oraz skąd czerpią informacje dotyczące zasad przygotowania potraw. Wyniki przedstawiono jako procent odpowiedzi.

Częstotliwość obróbki termicznej mięsa określono wg skali 5 pkt. Ocenom brzegowym przyporządkowano określenia: 5 – stosuję najczęściej, 1 – nie stosuję w ogóle. Wskaźnikiem częstotliwości obróbki termicznej mięsa została określona średnia ważkość wyboru.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Spośród ankietowanych najliczniej reprezentowaną grupą były kobiety (87,5%) w przedziale wiekowym 35–44 lata o średnim, we własnej ocenie, stopniu zamożności. Większość ankietowanych (75%) pracowała zawodowo i wykonywała pracę umiarkowanie ciężką fizycznie, 3% pracowała ciężko fizycznie. Wyższe wykształcenie posiadało 67% respondentów, a reszta średnie. Wykształceniem związanym z gastronomią legitymowało się 32% badanych. Dla 37% respondentów czas spędzony w kuchni jest przyjemnością, a dla 22% nowym doświadczeniem, jednakże 41% traktuje przygotowanie posiłków dla rodziny jako konieczność. Większość respondentów (60%) deklarowała, że do przygotowania potraw wykorzystuje głównie świeże surowce, 19% stosuje półprodukty, 17% wykorzystuje przede wszystkim koncentraty spożywcze, a 4% gotowe dania. W strukturze domowych posiłków główną rolę odgrywają dania obiadowe. Zupy przygotowywane są zaledwie kilka razy w tygodniu, na co wskazuje aż 89% odpowiedzi. 9% ankietowanych deklarowało sporadyczne przygotowanie zupy, a jedynie 2% codzienne. Do preferowanych zup należą w kolejności: pomidorowa, rosół, jarzynowa, grzybowa, kapuśniak i żurek. Najczęściej przygotowywanym posiłkiem jest drugie danie obiadowe. Wyniki te potwierdzają badania *Rybowskiej* (1). Do najpopularniejszych dodatków skrobiowych do drugich dań należą w kolejności: ziemniaki i produkty ziemniaczane, ryż, produkty mączne, kasze. Ziemniaki zwyczajowo gotowane są w wodzie. Zdecydowana większość respondentów (72%) gotuje ziemniaki od zimnej osolonej wody, tylko 22% prowadzi właściwą technologię – gotuje wkładając je do wrzącej osolonej wody, 4% soli ziemniaki po odlaniu wody, a 2% gotuje innymi sposobami: w mundurkach na parze lub w kuchence mikrofalowej. Na brak prawidłowych nawyków w technologii przygotowania posiłków z warzyw wskazuje też *Namysłów* i współpr. (2). Sposobem pozwalającym na największe zachowanie składników odżywczych jest gotowanie na parze lub w kuchni mikrofalowej, a przy gotowaniu w wodzie należy zalewać je wrzątkiem i solić na początku, co pozwala na większe zachowanie składników odżywczych i skrócenie czasu gotowania (2, 3, 4, 5). Najczęściej wykorzystywanym sposobem obróbki termicznej mięsa jest smażenie, a w dalszej kolejności pieczenie lub grillowanie, duszenie, gotowanie i inne np. gotowanie na parze (ryc. 1). Wyniki te odpowiadają ogólnym preferencjom Polaków (6). Do smażenia zdecydowanie najczęściej – bo wskazuje to 70% odpowiedzi wykorzystywany jest olej roślinny, smalec – 16%, margaryna 8%, a masło zaledwie w 6%. W pytaniu dotyczącym wymaganej obróbki wstępnej jaj, w przypadku przygotowania z nich potraw w postaci nie w pełni ściętej, 58% respondentów odpowiedziało, że wystarczające jest mycie w ciepłej wodzie, 21% wskazało na konieczność dodatkowego sparzenia, 20% na konieczność dezynfekcji chemicznej, 10% na naświetlanie UV, a 4% stwierdziło, że wystarczającym zabiegiem będzie moczenie w płynie do mycia



Ryc. 1. Wskaźniki częstotliwości obróbki kulinarnej mięsa w gospodarstwach domowych.

Fig. 1. Indexes of frequency of culinary preparation in the home conditions.

naczyń. Obróbka wstępna jaj wykorzystywanych do tego typu potraw jak: majonez, kremy do ciast, pasta jajeczna, befszyk tatarski wymaga po ich umyciu w wodzie dodatkowej dezynfekcji: wyparzania w temp. 90°C przez 10 s, lub naświetlania UV w specjalnym aparacie lub namoczenia w chemicznym środku dezynfekcyjnym. Tak więc, tylko połowa respondentów wskazała na właściwe postępowanie podczas przygotowania posiłków z jaj. Wyniki wielu badań wskazują, że ponad 50% zatruc pokarmowych spowodowanych jest nieprawidłowym przygotowaniem żywności, a jaja jako surowiec potencjalnie zakażony *Salmonellą enteritidis* często bywają ich przyczyną. Niska świadomość w zakresie higieny przygotowania posiłków jest problemem wielu krajów (7, 8, 9).

Źródłami informacji w zakresie sporządzania potraw – jako „sprawdzone” w największym stopniu (58%) wykorzystywane są tradycyjne receptury rodzinne oraz przepisy od znajomych, jednakże 18% respondentów deklaruowało kierowanie się programami telewizyjnymi o tematyce kulinarnej, 11% prasą, a 10% książkami o tematyce kulinarnej.

Przyzwyczajenia żywieniowe i zasady przygotowania potraw najczęściej wynoszone są wraz z tradycją z domów rodzinnych i kręgu znajomych, nie zawsze jednak są one właściwe. Dużą rolę w kształtowaniu świadomości mają szansę odegrać media.

WNIOSKI

1. Technologia przygotowywania potraw domowych opiera się na tradycyjnych metodach, w których zwyczajowo wykorzystywane są surowce świeże.
2. Najczęściej przygotowywanym domowym posiłkiem jest drugie danie obiadowe, w skład którego wchodzi ziemniaki.
3. Gotowanie ziemniaków nie zawsze odbywa się w sposób pozwalający na zachowanie maksymalnej wartości odżywczej.
4. Preferowaną w gospodarstwach domowych metodą obróbki termicznej mięsa jest smażenie.

5. Respondenci wykazują niedostateczną wiedzę z zakresu obróbki wstępnej jaj, co wskazuje na konieczność edukacji w tym zakresie.

R. Korzeniowska-Ginter

THE CUSTOMS OF CULINARY PREPARATION IN THE HOME CONDITIONS

Summary

The preferences of culinary preparation in the home conditions in the Pomerania province was examined. Survey method was used. The results show that for preparing domestic meals usually raw material are used. Mostly dinner second courses were made with potatoes and fried meat. The usual method of boiling potatoes doesn't allow to keep maximum nutritional value. The education in the subject of preliminary preparation of eggs is necessary.

PIŚMIENNICTWO

1. *Rybowska A.*: Koncepcja modelu preferencji posiłków obiadowych. Praca doktorska Akademia Morska w Gdyni. 2004. – 2. *Namysłow I., Czarniecka-Skubina E., Wachowicz I.*: Ocena prawidłowego przygotowania potraw z warzyw i ziemniaków w warunkach domowych. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 2008, 5(60): 319-334. – 3. *Pyryt B.* Wpływ metod obróbki kulinarnej na jakość nowych odmian ziemniaków przeznaczonych do bezpośredniego spożycia. Praca doktorska Akademia Morska w Gdyni. 2004. – 4. *Zalewski S.* (red.): Podstawy technologii gastronomicznej, WNT, Warszawa 2003. – 5. *Ruiz-Rodriguez A., Martin F. R., Osaña A., Soler-Rias C.*: Effect of domestic processing on bioactive compounds. *Phytochem Rev*, 2008, 7: 345-384. – 6. Reduta schabowego, czyli polski patriotyzm kulinarny: <http://www.pentor.pl/19963.xml>. – 7. *Haapala I., Probard C.*: Food Safety Knowledge, Perceptions, and Behaviors among Middle School Students. *J Nutr Educ. Behav.* 2004, 36: 71-76. – 8. *Redmond E.C., Griffith C.J.*: Consumer perception of food risk, control and responsibility. *Appetite*. 2004, 43: 309-313. – 9. *Nurhan Unsan*: Consumer food safety knowledge and practices in the home in Turkey; *Food Control*; 2007; 18: 45-51.

Adres: 81-252 Gdynia, ul. Morska 81-87.