

Dr. sc. BORISLAV ŠIMUNDIĆ, izvanredni profesor
Mr. sc. GRETA KREŠIĆ, asistent
Fakultet za turistički i hotelski menadžement, Opatija, Sveučilište u Rijeci

UNAPREĐIVANJE PONUDE HRANE ZA VEGETARIJANCE

Vegetarijanska prehrana karakterizirana sa obiljem žitarica, mahunarki, lisnatog povrća i voća koja osigurava izvor kompleksnih ugljikohidrata i prehrambenih vlakana, vitamina i vrlo ograničenu količinu masnoća opisuje upravo tip prehrane odraslih osoba koji je preporučen za prevenciju kroničnih nezaraznih bolesti današnjice koje se dovode u vezu sa prehranom (Position of the American Dietetic Association, 1993). U svijetu a i kod nas zamjetan je trend prihvaćanja nekog oblika prehrane restriktivnog na mesu, što posljedično otvara nove mogućnosti i potrebe oblikovanja kvalitetne ponude koja bi zadovoljila i najzahtjevnijeg gosta.

ODABIR REŽIMA PREHRANE RESTRIKTIVNOG NA MESU

Motivi za odabir vegetarijanske prehrane su različiti a pod utjecajem su ekoloških, filozofskih, ekonomskih i vjerskih faktora. Većina ljudi ovakav režim prehrane opravdava visokom osvještenošću o povezanosti prehrane i zdravlja budući da brojni dokazi govore u prilog povezanosti ovakvog tipa prehrane i smanjene incidencije metaboličkih bolesti kao što su pretilost, ateroskleroza, povišeni krvni tlak, dijabetes i dr. (Beilin, 1994; Melby i sur., 1994; Willett, 1994). Međutim, važno je naglasiti da ljudi iz ove skupine u usporedbi sa omnivorima (*lat.* omni=svi; vore= jesti) često njeguje i poseban stil života koji uključuje održavanje tjelesne težine, intenzivniju fizičku aktivnost, nepušenje i vrlo ograničenu ili čak potpuno isključenu konzumaciju alkohola. Sigurno je da ovakvo ponašanje u kombinaciji sa režimom prehrane pridonosi boljem zdravstvenom stanju ali ujedno generira i veća očekivanja od hotelske ponude.

Druga skupina ljudi vjeruje da izbjegavanjem konzumiranja namirnica animalnog porijekla smanjuje rizik od zaraza uzrokovanih primjenom ne higijenskih metoda prilikom pripreme odnosno čuvanja namirnica. Na ovu skupinu snažno djeluju i mediji koji naglašavaju opasnosti od bolesti čiji se uzročnici mogu naći isključivo u namirnicama životinjskog porijekla kao što su trihinelozna, salmonelozna, "kравlje ludilo".

Treća skupina konzumenata je fokusirana na potencijalne pozitivne učinke pojedinih komponenti prisutnih u namirnicama biljnog porijekla. U takve komponente spadaju primjerice biljna vlakna koja su korisna su za regulaciju crijevnih funkcija i održavanje razine glukoze i kolesterola u krvi; flavonoidi za koje je dokazano pozitivno djelovanje u sprečavanju očne katarakte; antioksidansi sa svojim protektivnim djelovanjem na sprečavanje razvoja pojedinih oblika tumora i dr. Uz negativne učinke konzumiranja namirnica animalnog porijekla ova skupina povezuje i pretjerani unos zasićenih masnoća, kolesterola i soli.

Pojedine skupine svoje izbjegavanje mesa opravdavaju nehumanošću uzgajanja životinja isključivo za klanje i ljudsku prehranu. Također ne treba izostaviti niti ekološki osvještene pojedince ili grupe koji ne opravdavaju uzgoj životinja za hranu činjenicom da one troše resurse koji bi mogli biti kvalitetnije iskorišteni za biljnu proizvodnju.

Za određenu skupinu ljudi religijska uvjerenja su ta koja isključuju konzumiranje mesa.

TIPOVI PREHRANE RESTRIKTIVNE NA MESU

Uzimajući u obzir motive za smanjenu konzumaciju mesa i/ili općenito namirnica animalnog porijekla potrebno je razviti posebne oblike ponude hrane za ovakve goste apostrofirajući upravo njihove specifičnosti i na taj način individualizirati ponudu. Prilikom slaganja ponude za ovu skupinu gostiju treba znati da i među njima postoje različitosti koje ih svrstavaju u skupine (Whitney i sur., 1998):

- Polu-vegetarijanci potpuno izbacuju crveno meso iz prehrane a vrlo ograničano konzumiraju perad, ribu i plodova mora.
- Lakto-ovo vegetarijanci izbjegavaju sve vrste mesa a često i ribe, ali dozvoljeno im je konzumiranje mlijeka i mliječnih proizvoda te jaja.
- Lakto-vegetarijanci ne konzumiraju niti jednu vrstu mesa, ribe a niti perad i jaja.
- Makrobiotičari pojedinim namirnicama pripisuju karakterne osobine yina i yanga koji u prehrani moraju biti u dinamičkoj ravnoteži. Ograničena im je konzumacija namirnica animalnog porijekla i mliječnih proizvoda dok se preferiraju integralne žitarice, lisnato povrće i mahunarke, voće i sjemenke.
- Vegani striktno izbjegavaju sve namirnice animalnog porijekla, uključivši meso, ribu, jaja, perad i mlijeko i mliječne proizvode.

FORMIRANJE OBROKA

Obrok namijenjen gostu iz bilo koje od ovih skupina mora biti raznolik i dobro uravnotežen sa stanovišta hranjivih tvari. Prehrana bez namirnica animalnog porijekla može biti manjkava na bjelančevinama potpune hranjivosti koje su posebno važne u prehrani zbog sadržaja esencijalnih aminokiselina (Acosta, 1988). Da bi se osigurao kvalitetan odnos bjelančevina neophodno ih je kombinirati prema načelu komplementarnosti, uzimajući u obzir približan sadržaj limitirajuće aminokiseline. Ako je obrok namijenjen osobama koje konzumiraju mlijeko i mliječne proizvode te jaja

tada se upravo kombinacijom tih namirnica uz upotrebu proizvoda na bazi soje (npr. tempeh: fermentirani sojin proizvod bogat proteinima i vlaknima; tofu: sir od soje, često korišten kao zamjena za meso, bogat proteinima i često obogaćen sa kalcijem) može osigurati proteinski vrijedan obrok. Ako je ponuda namijenjena veganima tada svakako treba uključiti sojino mlijeko obogaćeno kalcijem, vitaminima D i B₁₂.

Prilikom sastavljanja obroka, pažnju treba posvetiti i količini minerala (sa posebnim naglaskom na cink i željezo koji su uglavnom deficitarni u prehrani vegetarijanaca) i vitamina (posebno vitamina D i B₁₂). Željezo iz izvora biljnog porijekla (tamno zeleno lisnato povrće, integralne žitarice, mahunarke) se lošije iskorištava u organizmu u usporedbi sa onim iz namirnica animalnog porijekla. Da bi se poboljšala njegova raspoloživost treba ga kombinirati sa namirnicama bogatim C – vitaminom (Craig, 1994). Tijekom pripreme jela poželjno je uvrstiti gotove proizvode namijenjene vegetarijancima koji se mogu naći i na našem tržištu a koji su obogaćeni sa kalcijem, cinkom, željezom i vitaminom B₁₂.

Kao što je već navedeno, osobe koje se hrane na ovakav način imaju visoku svijest o važnosti kvalitetne prehrane te obično i puno znanja o pojedinim komponentama hrane i njezinom nutritivnom sastavu. Kada se takav obrok ponudi gostu treba mu indirektno naglasiti da je pridodana važnost njegovom nutritivnom oblikovanju i vrednovanju. Jela odnosno kompletni obroci namijenjeni ovoj grupi gostiju trebaju biti u posebnoj skupini, vidljivo naglašeni i izdvojeni u ukupnoj ponudi objekta. Osoblje koje nudi ovakvu hranu gostu treba biti upućeno u specifičnosti nutritivnog sastava i znati prenijeti relevantne informaciju gostu adekvatnim pojmovima. Poželjno je uz ponudu jela ili kompletnog obroka istaknuti i njegovu ukupnu energetsku vrijednost te posebno izdvojiti nešto što je karakteristično za nutritivni sastav (npr. "sa smanjenim sadržajem soli", "bogatog prehrambenim vlaknima", "obogaćeno kalcijem" ili sl.). Sa takvim pristupom, gost će steći osjećaj da mu je pristupljeno kao individualnoj jedinki čije su prehrambene navike prepoznate i uvažene sa svojim specifičnostima. Za očekivati je da bi ovakvi podaci zaintrigirali i one goste koji inače u svakodnevnom životu ne prakticiraju takav režim prehrane. Odlukom za takvo jelo ili obrok imali bi osjećaj da su nešto dobro učinili za svoje zdravlje uz ujedno potpuni gastronomski doživljaj.

LITERATURA

1. Acosta, P.B. (1988) Availability of essential amino acids and nitrogen in vegan diets, *American Journal of Clinical Nutrition*, 48, 868-874.
2. Beilin, L.J. (1994) Vegetarian and other complex diets, fats, fiber and hypertension, *American Journal of Clinical Nutrition*, 59, 1130S-1135S.
3. Craig, W.J. (1994) Iron status of vegetarians, *American Journal of Clinical Nutrition*, 59, 1233S-1237S.
4. Melby, C.L., Toohey, M.L., Cebrick, J. (1994) Blood pressure and blood lipids among vegetarian, semivegetarian, and nonvegetarian African Americans, *American Journal of Clinical Nutrition*, 59, 103-109.
5. Position of The American Dietetic Association: Vegetarian diets (1993), *Journal of the American Dietetic Association*, 93, 1317-1319.
6. Whitney, E.N., Cataldo, C.B., Rolfes, S.R. (1998) Understanding normal and clinical nutrition, Wadsworth Publishing, Belmont, C.A., 209-217.
7. Willett, W.C. (1994) Micronutrients and cancer risk, *American Journal of Clinical Nutrition*, 59, 1162S-1165S.